



Entspannt in den Urlaub

Reif für die Insel?

Das Arbeitstempo in der Praxis wird immer höher. Umso wichtiger ist es, den Urlaub auch wirklich zur Erholung zu nutzen. Unsere Tipps helfen Ihnen dabei, die Insel im Meer des Alltags zu genießen.

Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens, wusste schon der amerikanische Schriftsteller John Steinbeck. Doch die Realität sieht anders aus. Urlaub ist für viele Menschen der reinste Stress – und so manche Arzthelferin gehört dazu. Bis Freitagabend in der Praxis arbeiten, schnell noch ein paar Dinge für die Kolleginnen aufschreiben und ab nach Hause. Dort dann hektisch packen für die ganze Familie, die Nachbarin anrufen, die Blumen und Katze versorgt und ab in die Koje. Schließlich klingelt um halb fünf der Wecker, denn der Ferienflieger wartet nicht ...

Ein solcher Urlaub hat diesen Namen selten verdient, weil man dabei die letzten mentalen Reserven verbraucht. Und hat

man das Ziel dann endlich erreicht, wird man vom Freizeitstress eingeholt: Strand, Museum, Spielplatz oder Einkaufsbummel? Viele dieser Aktivitäten sind schlicht und einfach unvereinbar und sorgen für einen gehörigen Frust. Psychologen sind sich deshalb einig: Weniger ist mehr. Erholung braucht Freiräume für spontane Aktivitäten und nur wenn Sie sich im Urlaub nicht zuviel aufhalsen, schenkt er Ihnen die Erholung, die Ihnen auch im Arbeitsalltag hilft.

Wie lange braucht die Auszeit?

Zunächst gilt es, die klassische Urlaubsfrage zu entscheiden: Lieber vier Wochen am Stück urlauben oder lieber öfter mal

ein paar Tage raus aus dem Alltagstrott? Auch da sind sich die Psychologen einig. Für den Urlaub sind drei Wochen schon empfehlenswert. Die ersten Tage spukt einem der Arbeitsalltag noch im Kopf rum und in den letzten Tagen setzt die Unruhe schon wieder ein. Planen Sie vor allem dann eine längere Auszeit, wenn Sie in eine andere Zeitzone oder in eine andere Klimaregion fahren. Denn Jetlag und die Umstellung auf ein anderes Klima sind erst einmal eine Belastung.

Nehmen Sie sich auf jeden Fall Zeit für einen „Cooldown“, wie die Psychologen das nennen. Sie werden es nie schaffen, gleich am ersten Tag entspannt am Strand zu liegen und ein Buch zu lesen. Deshalb sind die ersten Urlaubstage prima für Aktivitäten – etwa ein paar Tennisstunden, eine Radtour oder eine geführte Wanderung. Ab der zweiten Urlaubswoche gelingen die „Chillout“-Tage dann viel besser.

Wenn Sie mit Freunden oder der Familie in die Ferien fahren, sollten Sie vorher die gegenseitigen Erwartungen besprechen. Wenn Sie auf Strand und Erholung setzen, Ihr Reisepartner aber auf das prickelnde Disko-Leben, sind Konflikte vorhersehbar. Eine bewährte Strategie: Alle

informieren sich über das Urlaubsziel und jeder darf Wünsche äußern. Das sorgt für hohe Zufriedenheit bei allen Beteiligten. Liegen die Interessen in der Familie zu weit auseinander, kann man ja auch mal getrennte Wege gehen. Planen Sie einen Tag für sich alleine ein – das steigert den Erholungswert für Sie selbst und bringt Vater und Kinder näher zusammen – schließlich verbringen berufstätige Väter oft zu wenig Zeit mit ihrem Nachwuchs.

Das Handy ausschalten

Stress- und Streitfaktor Nummer 1 im Urlaub ist das Handy. Lässt man es immer angeschaltet, nimmt man den Stress aus dem Alltag schnell mit und nervt den Partner. Sie sind nicht unersetzlich. Und für den Fall der Fälle können Sie ja mit Ihrem Chef oder den Kolleginnen bestimmte Uhrzeiten vereinbaren, zu denen Sie erreichbar sind. In den allermeisten Fällen reicht es aber, einmal täglich die Mailbox abzurufen. So machen Sie sich frei von äußeren Einflüssen. Dazu gehören übrigens auch die Gegebenheiten vor Ort. Ob es in Strömen regnet oder das Hotel eine einzige

Entspannen oder auspowern?

Einfach nur abschlafen im Urlaub oder lieber aktiv gestalten? Am besten setzt man dazu auf Kontraste: Wer den ganzen Tag sitzt, sollte sich im Urlaub bewegen, um zu entspannen. Das baut Stresshormone ab und hält den Blutzucker unten. Wer wie Sie viel mit anderen Menschen zu tun hat, sollte dagegen eher auf Ruhe setzen. Dabei können Entspannungstechniken helfen. Das hat jetzt auch eine Studie der Universität Graz belegt. Abhängig von der Art der Entspannung wurden unter anderem niedrigere Säurewerte im Blut gemessen – ein entscheidender Beleg für einen niedrigen Stress-Level, wie der Studienleiter, Prof. Sepp Porta, meint. Zudem verlangsamt sich die Atmung und das Herz schlägt ruhiger.

Übergabe in der Praxis – die Checkliste

Sind Sie während des Urlaubs immer in Sorge, in der Praxis könnte etwas schief gehen? Dann ist die Urlaubsstimmung schnell dahin. Sorgen Sie lieber im Vorfeld dafür, dass während Ihres Urlaubs alles rund läuft. Und fangen Sie damit nicht zu spät an, damit die letzten Tagen vor der Abreise nicht zur Tortur werden.

Viele Details einer „Übergabe“ hängen von der Größe Ihrer Praxis und Ihrem persönlichen Aufgabenbereich ab. Vor allem in kleineren Praxen gibt es häufig keine Stellvertreterin, hier macht eh jede Mitarbeiterin alles und zur Not findet sich der Chef auch alleine zurecht. Dennoch ist es gerade dort oft sehr sinnvoll, vor dem Urlaub aktuelle Fragen zu besprechen. Anhand der folgenden Checkliste können Sie kontrollieren, ob Sie an alle wichtigen Punkte gedacht haben:

- Liste über laufende Vorgänge und deren Ablauf anlegen (Rückrufe o.ä.)
- Haben Sie eine Ablage neben der Praxis-EDV? Führen Sie die Kollegin ein.
- Liste der täglichen oder wöchentlichen Routinen, die Sie ausführen, anlegen.
- Wenn nötig Passwort für Computersystem hinterlegen.
- Falls eine externe Mitarbeiterin Sie vertritt: Machen Sie die Kollegin mit den Besonderheiten der Praxis und des Chefs vertraut.

Baustelle ist – bleiben Sie locker. Ärgern Sie sich nicht jeden Tag über Dinge, die Sie nicht ändern können, denn schlechte Laune zerstört die Erholung. Eine der Weisheiten aus Dale Carnegies Buch „Sorge Dich nicht, lebe“ heißt: Gibt Dir das Leben eine Zitrone, mach Zitronenlimonade daraus. Im Falle von schlechtem Wetter heißt das: Regenjacke kaufen und ab zum Strandspaziergang statt im Zimmer Trübsal zu blasen.

Spätestens zwei Wochen nach ihrer Rückkehr sind viele Menschen schon wieder urlaubsreif. Das kann damit zu tun haben, dass die Urlaubsvorbereitung doch nicht ganz so gut war und sie nach dem Urlaub ein paar Dinge einholen. Es kann aber auch schlicht und einfach daran liegen, dass sie ihre Urlaubsstimmung nicht in den Alltag retten konnten. In diesem Fall haben die Urlaubsforscher drei Tipps mit hohem Erfolgspotenzial:

- Stürzen Sie sich nicht gleich am nächsten Tag in die Arbeit. Ein paar Tage „Nachurlaub“ zuhause sorgen für einen schonenden Übergang und verdoppeln den Erholungswert der Urlaubstage.
- Schauen Sie sich Ihre Urlaubsfotos an. In welchen Situationen waren Sie

besonders glücklich, was hat Ihnen wirklich Spaß gemacht? Lassen Sie das Erlebte noch einmal Revue passieren.

➤ Betrachten Sie Ihre Urlaubsaktivitäten als ein lernendes System. Fragen Sie sich: Was hat der ganzen Familie Spaß gemacht, wo haben wir am meisten gelacht? Sie können positive Urlaubserfahrungen nämlich nicht nur für die Planung der nächsten Tour nutzen, sondern positive Elemente aus dem Urlaub auch in Ihren Alltag integrieren.

RM ■



Cooldown mit Radeln: Körperliche Aktivitäten erleichtern den „Urlaubseinstieg“, später lässt es sich dann besser faulenzeln.