

## Schwerpunkte dieser Ausgabe:

- Urlaub!
- Neuerscheinung: E-Book „Betriebliches Gesundheitsmanagement“

## In dieser Ausgabe:

- |  |   |
|--|---|
| Wie man sich im Urlaub am besten erholt                    | 1 |
| Lieber kurz oder lang? Wie lang ist der optimale Urlaub?   | 1 |
| Wie Sie sich entspannt auf Ihren Urlaub vorbereiten        | 2 |
| Buchempfehlung   | 3 |
| Tipps für Arbeitgeber und Vorgesetzte                      | 3 |
| Kann man die Stressbewältigung auf den Urlaub verschieben? | 4 |



Endlich Urlaub!

## Wie man sich im Urlaub am besten erholt

*Falls Sie Ihren Urlaub noch vor sich haben, sollten Sie auch die Zeit vorher und nachher gut gestalten, um sich wirklich zu erholen und möglichst lange etwas davon zu haben.*

Es gibt nicht die eine Urlaubsplanung, die für alle passt – wir haben alle unterschiedliche Bedürfnisse. Ganz allgemein erholen wir uns am besten, wenn wir Dinge tun, die uns zufrieden machen (s. DRAMMA-Modell, S. 3).

Eine Sache sollten Sie auf jeden Fall tun: Meiden Sie Ihr Smartphone! Je häufiger Nachrichten (E-Mail, SMS, Messengerdienste) gelesen und geschrieben werden, desto schlechter kann man abschal-



ten und erholt sich entsprechend weniger. Das betrifft nicht nur berufliche Nachrichten, sondern auch private. Schalten Sie also im wahrsten Sinne des Wortes ab, wenn Sie im Urlaub sind.

Am besten ist es wegzufahren, um abzuschalten. Schon ein kurzer Abstand vom Alltag hilft, den Kopf frei zu bekommen, da-

her muss die Reise nicht sehr weit sein. Eine relativ kurze Anreise minimiert natürlich auch den Reisetress.

Psychologisch wirksam ist ein Hindernis zwischen Urlaubs- und Heimatort. Auf einer Insel hat man z. B. viel eher das Gefühl, dass die ganze Alltagswelt weit weg ist – eben jenseits des Meeres.

*(Fortsetzung auf Seite 2)*

## Lieber kurz oder lang? Wie lang ist der optimale Urlaub?

*Viele Menschen sind überzeugt, dass nur mehrere Wochen Urlaub am Stück wirklich Erholung bringen können.*

Tatsächlich haben Wissenschaftler aber festgestellt, dass es für den Stressabbau gar nicht so sehr auf die Länge des Urlaubs ankommt. In Studien konnte kein Beleg dafür gefunden werden, dass längere Urlaubszeiten zu mehr Erholung führen.

Daher ist es durchaus sinnvoll, mehrere kür-

zere Urlaube über das Jahr zu verteilen. Selbst Kurztrips und Wochenendausflüge bringen ähnliche Effekte, wie ein längerer Urlaub. Am wichtigsten ist nicht die Dauer, sondern wie man die Urlaubszeit erlebt.

Sorgen Sie dafür, dass die Zeiten zwischen den freien Phasen nicht zu lange am Stück dauern. Regelmäßige Kurzurlaube über das Jahr verteilt helfen, die Stressreaktion niedrig zu halten.

Das Wohlbefinden im

Urlaub erreicht im Allgemeinen am achten Tag seinen Höhepunkt, ein ca. einwöchiger Urlaub tut uns also richtig gut.

Höchstens drei Wochen lang spüren wir die Effekte noch. Wenn es im Alltag direkt nach dem Urlaub wieder sehr stressig weitergeht, hält die Erholung manchmal nur kurz.

Viel Entspannung auch nach dem Urlaub sorgt dafür, dass die Urlaubswirkung nicht so schnell nachlässt.

## Wie man sich im Urlaub am besten erholt (Fortsetzung)

(Fortsetzung von Seite 1)

Auch in den Bergen fühlt man den Abstand zum üblichen Leben viel deutlicher.

Eine Urlaubsreise ist eine wunderbare Möglichkeit, um Achtsamkeit zu praktizieren. Genuss und Erholung verstärken sich, wenn wir ganz bewusst auf unsere Sinnesindrücke achten: Welche Farben genau sehen Sie im Sonnenuntergang über dem Meer? Wie hört sich das Rauschen des

Windes in den Baumwipfeln an? Wie riecht und schmeckt das neue Gericht, das Sie probieren?

Wer seine Urlaubseindrücke nicht nur als Fotos mit dem Smartphone sammelt, sondern wirklich genau hinspürt, hat länger etwas vom Urlaub.

Werden Sie im Urlaub aktiv! Tun Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen, werden Sie beispielsweise körperlich aktiv. So

verbessern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit, Passivität verringert diese eher.

Weil wir uns auch an schöne Dinge gewöhnen, sollten Sie im Urlaub nicht jeden Tag das Gleiche tun, sondern für Abwechslung sorgen.

Am besten ist es, wenn Sie ein richtiges Highlight an das Ende des Urlaubs setzen. Daran erinnern Sie sich dann später am intensivsten.

## Wie Sie sich entspannt auf Ihren Urlaub vorbereiten

*Für eine gute Erholung und einen gelungenen Urlaub können Sie schon lange vor der Reise etwas tun.*

Machen Sie rechtzeitig eine Erholungspause! Wenn Sie sich bereits erschöpft und „urlaubsreif“ fühlen, ist es schon sehr spät. Planen Sie besser Zeiten zum Auftanken ein, bevor Sie müde und ausgelaugt sind. Wenn Sie also an sich feststellen, dass Sie weniger motiviert sind, dass Ihre Leistungen schwanken und Sie mehr Erholung brauchen, ist es höchste Zeit für eine Auszeit.

Wer sich in den Ferien wirklich gut erholen will, sollte dafür sorgen, dass die Arbeitsbelastung unmittelbar davor nicht allzu hoch ausfällt. Direkt vor den freien Tagen sollten also möglichst nur einfache Aufgaben erledigt werden, die auch noch abgeschlossen werden können. Gesundheit und Wohlbefinden nehmen dagegen deutlich ab, wenn zu den Urlaubsvorbereitungen

auch noch Stress bei der Arbeit kommt. Es kann dann zu einer Art „Prä-Urlaubssyndrom“ mit ausgeprägtem Stimmungstief kommen.

Auch die eigentlichen Urlaubsvorbereitungen, wie das Besorgen von Tickets oder Unterkunft, sollten rechtzeitig vorher erledigt werden. So können Sie in den Tagen vor dem Urlaub noch gut schlafen.

Außerdem erhöht die Vorfreude auf den Urlaub die Qualität der Erholung und bringt so richtig gute Urlaubsgefühle. Suchen Sie also schon vorher ganz in Ruhe Ihr Reiseziel und die Unterkunft aus und überlegen Sie, was Sie alles Schönes vor Ort machen könnten. Menschen, die gerade einen Urlaub planen, sind glücklicher und sind auch zufriedener mit der Familie!

*Und nach dem Urlaub?*

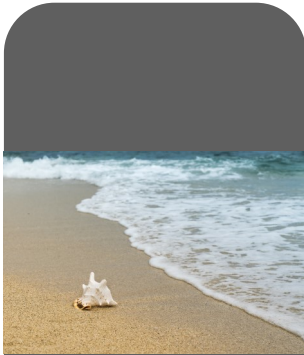
Der Erholungseffekt hält am längsten an, wenn die Arbeitsbelastung in den ersten Tagen nach dem Urlaub sich in

Grenzen hält. Es ist z. B. ungünstig, gleich am ersten Tag Termine einzuplanen. Die ersten ein bis zwei Tage sollten dazu dienen, sich den Dingen zu widmen, die während des Urlaubs eingegangen sind.

Dazu gehört auch das Lesen der E-Mails. Manche Beschäftigte finden nach ihrem Urlaub hunderte von Mails vor, diese zu sichten kostet Zeit. Damit in den ersten Tagen nach der Rückkehr der Druck nicht gleich so groß wird, können Sie den Abwesenheitsassistenten noch einige Tage laufen lassen.

Sinnvoll ist auch ein Arbeitsbeginn mitten in der Woche und nicht am Montag. Fangen Sie erst am Mittwoch wieder mit der Arbeit an, ist die erste Arbeitswoche kurz und Sie begeben sich nicht gleich wieder voll in die Arbeitshektik.

Auch die Erinnerung an den Urlaub verlängert die Erholung. Schreiben Sie sich doch selbst eine Postkarte vom Ferienort!



## Neuerscheinung: „Betriebliches Gesundheitsmanagement“

*Gerade als E-Book erschienen ist mein neues Buch—eine Einführung in das Betriebliche Gesundheitsmanagement.*

Das Buch ist als kurze Einführung in das Thema gedacht, vor allem für Verantwortliche in Unternehmen, die einen schnellen, aber fundierten Überblick suchen. Arbeitgeber und Führungskräfte finden hier alles Wichtige zum betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den psychischen Belas-

tungen und darauf, wie man sie vermeidet. So wird auch die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung beschrieben.

Folgende Themen werden behandelt:

- 1.Rechtliche Grundlagen des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- 2.Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement im Betrieb
- 3.Belastende Faktoren bei der Arbeit
- 4.Arbeit zum Wohlfühlen
- 5.Aufbau eines betriebli-

chen Gesundheitsmanagements

- 6.Beispiele für Maßnahmen
- 7.Kosten und Nutzen von betrieblichem Gesundheitsmanagement.

Das Buch ist verständlich geschrieben und gut zu lesen, wichtige Inhalte werden optisch hervorgehoben. Beispiele aus der Praxis verdeutlichen die Inhalte.

„Betriebliches Gesundheitsmanagement“, Julia Scharnhorst, Bookboon Verlag, 2019, 59 S., 8,99 Euro



<https://premium.bookboon.com/premium/book/betriebliches-gesundheitsmanagement>

## Tipps für Arbeitgeber und Vorgesetzte

*Auch Arbeitgeber können einiges dafür tun, dass ihre Mitarbeiter möglichst viel vom Urlaub haben.*

- Sorgen Sie für Vertretungsregelungen für Urlauber. Das ist eine Führungsaufgabe und darf nicht den Beschäftigten selbst überlassen werden. Es kann zu Konflikten im Team führen, wenn unklar ist, wer wen bei welchen Themen zu ver-

treten hat.

- Lassen Sie den Rückkehrern genügend Zeit, die liegengebliebenen Aufgaben aufzuarbeiten. Überhäufen Sie sie nicht gleich mit Arbeit nach dem Motto: „Endlich sind Sie wieder da, hier ist der Stapel, der jetzt ganz dringend abgearbeitet werden muss.“
- Lassen Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitar-

beiter in Ruhe! Sorgen Sie dafür, dass Mails und Anrufe im Urlaub unterbleiben. Dafür ist ja die Vertretung da.

- Falls doch dienstliche Mails an die Urlauber gehen, erwarten Sie keine Antwort. Manche Beschäftigte bleiben auch im Urlaub gerne auf dem Laufenden und lesen einige Mails. Eine Bearbeitung sollte aber ausdrücklich nicht erwartet werden.



*„Urlaub—das ist jene Zeit, in der man zum Auspannen eingespannt wird.“*

*(Hans Söhnker)*

### Das Drama-Modell

*Das DRAMMA-Modell erklärt, wodurch die größte Erholungswirkung in der Freizeit zustande kommt.*

**D** (detachment) und **R** (recovery): Abschalten, und Erholung

**A** (autonomy): Selbstbestimmtheit

**M** (mastery): Herausforderung

**M** (meaning): Sinnhaftigkeit

**A** (affiliation): Zugehörigkeit.

Um das DRAMMA-Modell auf den Urlaub zu übertragen, könnten Sie auf eine Insel reisen und Ihr Smartphone im Koffer lassen (Abschalten und Erholen). Kein festes

Programm, sondern machen Sie, worauf Sie Lust haben (Selbstbestimmtheit).

Nützen Sie die Zeit, um etwas Neues zu lernen, vielleicht eine neue Sportart (Herausforderung). Sorgen Sie dafür, dass Sie im Urlaub nette Menschen um sich herum haben (Zugehörigkeit).





"Der Weg zur Gesundheit kann und soll Spaß machen."

### Health Professional Plus

Blink 40c, 25491 Hetlingen  
Telefon: 0 41 03 / 70 18 - 140  
Mobil: 01 75 / 507 57 12  
E-Mail: info@h-p-plus.de

Gesunde, aktive, motivierte und zufriedene Mitarbeiter bilden die Basis eines gesunden Unternehmens. Hohe Fehlzeiten, Unzufriedenheit und Stress stören das Klima, können auch das Unternehmen krank machen.

Eine gezielte Gesundheitsförderung gehört heute zur modernen Unternehmensstrategie. Mit Health Professional Plus habe ich mich darauf spezialisiert, Sie zielgerichtet und praxisbezogen bei allen Projekten zu unterstützen, die Gesundheit und betriebliches Gesundheitsmanagement betreffen. Insbesondere mit Angeboten für das Gesundheitswesen, aber auch für allen anderen Branchen.

**Mein Plus:** Fundiertes Fachwissen erfolgreich in die Praxis umsetzen.

Sie finden uns auch im Web!  
[www.health-professional-plus.de](http://www.health-professional-plus.de)

## Kann man die Stressbewältigung einfach auf den Urlaub verschieben?

*Im Alltag ist immer viel zu tun. Da bleibt wenig Zeit für Entspannung. Lässt sich der Stressabbau vielleicht komplett auf den Urlaub verschieben?*

Nein, leider kann man nicht das gesamte Erholungsbedürfnis verschieben. Da die Erholung maximal drei Wochen anhält, brauchen wir Auszeiten, in denen wir uns auch im Arbeitsalltag immer wieder herunterfahren können. Wichtig dabei ist, am Feierabend

wirklich den Kopf frei zu bekommen von der Arbeit. Das gelingt am besten, wenn man Arbeits- und Privatleben bewusst trennt. Anspruchsvolle Freizeitaktivitäten, die Konzentration erfordern (z. B. Musizieren, Ballsport), helfen abzuschalten.

Am besten planen Sie für jeden Tag einen Mini-Urlaub, der nichts mit Verpflichtungen oder Arbeit zu tun hat. Dafür reichen bereits wenige Minuten.

Wir brauchen also beides: ausreichend erholsame Freizeit im Alltag und längere Auszeiten im Urlaub.

*Und wenn man gar keinen Urlaub macht?*

Zu wenig Urlaub kann sogar die Sterblichkeit erhöhen, stellten Forscher der Universität Helsinki anhand einer Langzeitstudie fest. Die Wahrscheinlichkeit im Alter zwischen 40 und 85 Jahren zu sterben, war bei den weniger Erholten um 37 Prozent höher als bei

den Menschen mit mehr als drei Wochen Urlaub.

Diese Ergebnisse werden auch von der großen amerikanischen Langzeitstudie Framingham Heart Study gestützt. Menschen, die nur selten in den Urlaub fahren, starben mit größerer Wahrscheinlichkeit an einem Herzinfarkt. Frauen, die regelmäßig Urlaub machten, verringerten ihr Risiko um 50 Prozent, Männer immerhin um 32 Prozent.