



Pressemitteilung

Auch Selbständige brauchen Urlaub - von der Pflicht zur Erholung

Jahrelang beklagten sich Angestellte darüber, dass sie für Kollegen oder Vorgesetzte nach Feierabend oder im Urlaub erreichbar sein mussten. Das Phänomen gibt es zwar noch, aber sowohl bei Arbeitgebern als auch bei Arbeitnehmern ist das Bewußtsein für den Wert einer ungestörten Erholungszeit gestiegen, nicht zuletzt dank des Modewortes „Work-Life-Balance“ oder differenzierter „Work-Private-Life-Balance“. Sind die Klagen von Angestellten über Stress im Urlaub aber seit Jahren mittlerweile sogar rückläufig, ist eine andere Gruppe massiv und zunehmend von Stress im Urlaub betroffen, bzw. wagt erst gar nicht an Urlaub zu denken. Der Anteil der Selbständigen unter den deutschen Erwerbstätigen ist im letzten Jahrzehnt überproportional gestiegen, vor allem der Anteil der Solo-Selbständigen und Freiberufler. Die ECA (European Coaching Association) bestätigt: sogar für Coaches als typische Solo-Selbständige ist Urlaub ein Stress-Thema. „Statt die langersehnte und wohlverdiente Ruhe zu genießen und wirklich abzuschalten, befinden wir uns in einem ständigen Standby-Modus“, sagt Bernhard Juchniewicz, Management Lehrcoach, Gesundheitscoach und Präsident der ECA (European Coaching Association).

Selbständige haben oft keine klare Trennung zwischen Arbeitszeit und Freizeit

Bei Selbständigen ist die ständige Erreichbarkeit ganz besonders verknüpft mit existentiellen Befürchtungen. Daraus resultiert schnell eine besondere Form des Workoholismus, nämlich der Idee, man könne sich keine Auszeiten Urlaub erlauben. Besonders betroffen sind Freiberufler. Sie leiden oft unter der Vorstellung, unabhkömmlich zu sein. Schliesslich hat für sie ja auch die Arbeitswoche regelmäßig mehr als 40 Stunden. Wenn Angestellte in Urlaub fahren oder sich an Wochenenden oder Feiertagen erholen, bleibt den Freiberuflern und kleineren Selbständigen Zeit, ihre Ablage zu machen, vielleicht die Steuererklärung oder das nächste Angebot zu kalkulieren. Nach einer Studie der Universität Hamburg arbeiten Freiberufler etwa 45 bis 65 Stunden wöchentlich, 15 Prozent gaben an, mehr als 65 Stunden zu arbeiten. Und dann soll im Urlaub auf einmal komplett auf „Erholung“ umgeschaltet werden? Für viele Selbständige undenkbar.

Umdenken beginnt oft erst in der Krise

Erreichbarkeit im Urlaub kann gute Gründe haben, sollte aber streng begrenzt werden. Die Coachs der European Coaching Association raten, sich eine sommerliche Auszeit auch wirklich zu gönnen. Doch um ausspannen zu können, bedarf es einiger Vorbereitung, damit der Urlaub auch wirklich genossen werden kann.

„Nicht ohne Grund gehören Themen wie Zeit und Selbstmanagement zu den häufigsten Anliegen, sowohl im Business Coaching als auch im privaten Coaching“, sagt Bernhard Juchniewicz. Und wer meint, ein gutes Zeitmanagement zu haben, weil er viel schafft, hat noch lange kein gutes Selbstmanagement. „Statt das geflügelte Wort „Sein eigener Chef sein“ wörtlich zu nehmen und auch das eigene Arbeitsleben so zu gestalten, dass das persönliche Wohlbefinden nicht zu kurz kommt, sind Selbständige in vielen Fällen auch ihre schlimmsten

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz



Antreiber.“ Familie und Freizeit kommt In den ersten Jahren der Selbständigkeit in der Regel immer zu kurz und die Qualität der persönlichen Arbeitswelt wird meist erstmals hinterfragt, wenn bereits erste „Opfer“ zu beklagen sind, in Form von Beziehungskrisen, Scheidung oder gesundheitlichen Einschränkungen. Die treffen einen ganz gerne dann auch genau dann, wenn man sich eigentlich Erholung „befohlen“ hat. Beugen Sie drohendem Workoholismus und Burnout vor.

Präventiv handeln - Urlaub beginnt im Kopf

Es gibt viele gute Gründe, die dafür sprechen, sich im Sommer eine Auszeit vom Job zu gönnen und wegzufahren, Abstand vom Alltag zu gewinnen und ganz unbeschwert neue Eindrücke zu gewinnen. Aber um wirklich langfristig leistungsfähig zu bleiben, müssen gerade „Höchstleister“ wie Selbständige und Freiberufler lernen, sich auch ausserhalb des Urlaubs zu regenerieren. Die Stichworte heissen Psychohygiene, sinnesspezifische Anwesenheit, Regeneration und Vitalisierung und sie können mittels einfacher Methoden trainiert werden.

So kann zum Beispiel tägliche Meditation helfen, die Gedanken zu beruhigen und innere Klarheit und Tiefenentspannung zu verschaffen. Verzichten Sie auf Multitasking und seien Sie lieber vollständig sinnesspezifisch anwesend bei dem, was Sie gerade tun. Das gilt auch für die Zeit, die Sie mit Partner und Familie verbringen. Sinnesspezifische Anwesenheit ist ein essentieller Bestandteil der persönlichen Psychohygiene. Eine weitere Methode für den Erhalt der täglichen Leistungsfähigkeit ist z.B. auch das „Power-Napping“. Studien haben auch nachgewiesen, dass die Leistungsfähigkeit des Gehirns diese Methoden ansteigt.

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Coach können Sie übrigens auch Ihre ganz persönlichen Stressoren lernen zu identifizieren und aufzuarbeiten. Denn Dauerstress schadet nicht nur Herz und Kreislauf, sondern macht uns vergesslich und unkreativ und verhindert, dass wir neue Eindrücke aufnehmen und verarbeiten. Für einen Unternehmer, der selbst sein wertvollstes Kapital ist, unverantwortlich.

Und wenn dann der wohlverdiente Urlaub wirklich in die Tat umgesetzt wird, können Sie ihn dank positiver erlernter Einstellungs- und Verhaltensweisen auch garantiert geniessen.

Unterstützung im Umgang mit persönlichem Stress findet man bei den Coaches der European Coaching Association: <http://www.european-coaching-association.com>

Über die ECA: Die European Coaching Association ist ein europaweit vernetzter Berufsverband professioneller Coaches (lizenziert im: Basic, Advanced oder Expert Level und differenziert in ihren Kern-Kompetenzen), Lehr Coaches, Lehr Institute (Erwachsenenbildner) und Sozietäten (Praxisgemeinschaften). Die ECA engagiert sich besonders für die berufsständische Aus- und Weiterbildung von professionellen Coaches und für die europaweite Entwicklung des Berufsbilds – professioneller Coach – mit einheitlichen Qualitätsstandards im Bereich professionelles Coaching. Die ECA ist der erste in Deutschland gegründete Coaching-Berufsverband. Die ECA feierte im letzten Jahr ihr 20jähriges Jubiläum. Mehr Informationen auf www.european-coaching-association.com

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz