



## PRESSEINFORMATION

### Die Einstellung macht's – Urlaubserholung für Profis

Entspannt in den Urlaub startet derjenige, der nicht nur sich selbst mental auf seinen Urlaub einstellt, sondern auch seine Umgebung miteinbezieht. Ihr Urlaub gehört zu Ihren wichtigsten Terminen im Jahr, er hat eine professionelle Planung genauso verdient wie ein bedeutendes berufliches Projekt.

Dazu gehört zum Beispiel die Vertretungs- und Abwesenheitsplanung im Büro einige Tage vorher. Schreiben Sie eine Übergabe und bitten Sie Kollegen direkt, Dinge, die während Ihres Urlaubs anstehen, für Sie zu erledigen. Aktivieren Sie den Abwesenheits-Assistenten Ihres e-Mail-Programms und kündigen Sie Ihre Rückkehr für ein oder zwei Tage nach Ihrem tatsächlichen Arbeitsbeginn an.

Wenn Sie am letzten Arbeitstag das Büro mit einem guten Gefühl verlassen, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie ausreichend delegiert haben. Denn ab diesem Zeitpunkt sollten Ihre Gedanken nur noch Ihren Urlaubsvorbereitungen gelten und den Dingen, die Sie für sich persönlich oder für Ihre Familie erledigen müssen. Ein oder zwei Tage zuhause und ausreichend Vorbereitungszeit – nicht nur fürs Kofferpacken, sondern auch für die mentale Einstimmung - garantieren einen stressfreien Urlaubsbeginn und eine entspannte Rückkehr.

Und dennoch: vielen fällt es schwer, im Urlaub abzuschalten. „Die meisten von uns haben ihre ganz persönlichen Leistungsfixierungen, die sie - unbewußt – mitnehmen, in den Job, ins Privatleben und in den Urlaub“, sagt Bernhard Juchniewicz, Präsident der European Coaching Association, seit 30 Jahren Management Coach und Begleiter von Menschen in besonders belasteten Arbeits- und Lebenssituationen. Und das führt dann dazu, dass wir uns im Urlaub, wo wir uns doch eigentlich frei fühlen sollten von Hierarchien und Druck, nicht wirklich erholen können, denn die Fixierungen sind unsere ganz persönlichen Antreiber, die – wenn sie unerkannt bleiben - bis hin zum Erschöpfungssyndrom oder zum Burnout führen können.

„Permanenter Dauerstress kann dazu führen, dass Menschen sich als Gefangene ihres Alltags fühlen,“ so Bernhard Juchniewicz. „Sie reduzieren sich auf wenige Eigenschaften und haben das Gefühl für ihre eigene Handlungsfähigkeit verloren. Befindet man sich erst einmal in diesem Teufelskreis so besteht die Gefahr, auch im Urlaub seine Batterien nicht mehr wirklich aufladen zu können und auch ohne Arbeitsstress und Druck von aussen permanent erschöpft zu sein. Achten Sie auf Ihren Körper und Ihre Sinne. Sie sind der Experte für Ihr eigenes Wohlbefinden. Sie entscheiden, was Ihnen gut tut.“

**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](mailto:office@european-coaching-association.com) | [www.european-coaching-association.com](http://www.european-coaching-association.com)

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz



Dafür müssen Sie neue Erfahrungen zulassen. Trauen Sie sich, langjährige Gewohnheiten zu hinterfragen und auch einmal mit ihnen zu brechen. Wer im Job ständig kommuniziert und „auf Empfang“ ist, wird vielleicht beim Urlaub in einer einsamen Berghütte ganz neue Seiten an sich entdecken, die ihm beim jährlichen Cluburlaub bisher entgangen sind. Nicht nur der Körper, auch der Geist benötigt Abwechslung und Training.

Neue Erfahrungen sind nötig, um nach dem Urlaub einen frischen und unverstellten Blick auf seine persönliche Arbeits- und Lebenssituation zu haben. Nutzen Sie den frischen Wind, um schlechte Angewohnheiten zu verändern oder neue berufliche oder persönliche Ziele ins Auge zu fassen.

Machen Sie eine Bestandsaufnahme. Fühlen Sie sich trotz Urlaub nicht gut erholt? Dann lag es vielleicht nicht nur am Urlaub. "Vielen Menschen wird in einer Entspannungsphase ihre starke Erschöpfung, ihr Energieverlust und ihre Daueranspannung erst so richtig bewusst", sagt Bernhard Juchniewicz. „Die Rückkehr in eine ungeliebte Arbeitsstruktur oder Lebenssituation wird als unausweichlich empfunden und gleichzeitig ist die Angst vor einer Veränderung ist so groß, dass Probleme verdrängt werden. Das kann Monate oder sogar Jahre funktionieren, bis es zu einem Zusammenbruch der Arbeits- und Lebens-Situation' kommt. Das sich dann einstellende Gefühl der Perspektivlosigkeit ist dann ein klassisches Burnout“.

Ein Entkommen aus dieser Gefahrenzone bietet beispielsweise eine tägliche Selbstbesinnung. „Nehmen Sie sich jeden Tag einige Minuten Zeit für sich selbst und das was Ihnen am Herzen liegt,“ rät Bernhard Juchniewicz. „Spüren Sie nach, was Sie belastet, welcher Akku leer ist und welche Ressourcen sie einsetzen können, um Belastungen zu begegnen. Auch Meditation kann helfen. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum erschöpft sind, holen Sie sich Hilfe bei einem professionellen Coach, der gemeinsam mit Ihnen an Ihren persönlichen Prioritäten und Zielen arbeitet.



European Coaching Association

**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](mailto:office@european-coaching-association.com) | [www.european-coaching-association.com](http://www.european-coaching-association.com)

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz



## Über die ECA:

Die European Coaching Association (ECA) ist ein europaweit vernetzter Berufsverband professioneller Coaches (lizenzierter im: Basic, Advanced oder Expert Level und differenziert in ihren Kern-Kompetenzen), Lehr Coaches, Lehr Institute und Sozietäten. 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 prof. Coaching. Die ECA war der erste Berufsverband, der einen ECA Coach Finder / ECA Coach Guide für die Hilfe suchender Unternehmen, Führungskräfte, Teams, Privat-Personen, Familien kostenlos anbot. Siehe heute unter: [www.ECA-Coach-Guide.com](http://www.ECA-Coach-Guide.com) - Coach-Datenbank der European Coaching Association. In diesem Jahr feiert die ECA – European Coaching Association – ihr 20jähriges Bestehen seit der Gründung des ECA Berufsverbandes im Jahre 1994.

[www.european-coaching-association.com](http://www.european-coaching-association.com)