



Presseinformation

Urlaub ohne Stress: die ECA warnt vor Burn out statt Sonnenschein

Der Urlaub ist zur Erholung da. Tatsächlich aber gerät die Reisezeit für viele zu einem echten Stresstest. Mit Tipps von ECA-Coach Bernhard Juchniewicz lässt sich das vermeiden.

Urlaubsreif nach dem Urlaub?

Auch Abschalten will gelernt sein. Wer es nicht schafft, während des Urlaubs die Finger vom Blackberry zu lassen oder meint, noch vom Strandkorb aus die Fäden beim laufenden Projekt in der Hand halten zu müssen, gefährdet nicht nur seine Erholung, sondern auch langfristig seine Gesundheit! Noch für 41 Prozent der Berufstätigen in Deutschland sind dienstliche Rückfragen oder Bitten von Vorgesetzten oder Kollegen während der Ferien, „Urlaubsalltag“, hat eine Umfrage von Stepstone ermittelt. Das hält die ECA (European Coaching Association) für bedenklich: Depressionen und Burn Out nach der Urlaubzeit sind mittlerweile keine Seltenheit mehr. „Statt die langersehnte und wohlverdiente Ruhe zu genießen und wirklich abzuschalten, befinden wir uns in einem ständigen Standby Modus“, sagt Bernhard Juchniewicz, Gesundheitscoach und Präsident der ECA (European Coaching Association). Dabei appelliert Juchniewicz an die Selbstverantwortung der Arbeitnehmer: „Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse. Sie tun sich keinen Gefallen, wenn sie ständig für den Chef und die Kollegen erreichbar bleiben, oder mit dem Körper am Strand liegen, aber mit dem Kopf im Büro sind. Ständige Alarmbereitschaft kann in eine permanente psychische Erschöpfung münden, von der man sich nicht so einfach erholt. Endpunkt einer solchen Situation kann ein Burnout sein“.

Welche Massnahmen helfen, ~~das Mobiltelefon im Urlaub weitestgehend auszulassen und sich so zu erholen, dass die persönlichen Akkus wieder optimal aufgeladen werden?~~ Die wichtigsten Tipps für einen stressfreien Urlaub gibt die ECA:

1. Erst mal runterkommen

Der erste Urlaubstag und Sie fühlen sich plötzlich müde und schlapp? Erwarten Sie nicht zuviel von sich und akklimatisieren Sie sich langsam. Die ECA rät, die schönsten Wochen des Jahres mit ein paar "Puffertagen" einzuleiten, also nicht direkt vom Schreibtisch in den Urlaub zu starten. Ein, zwei Tage zuhause, in denen die Koffer gepackt und letzte Vorbereitungen erledigt werden, helfen, den Stressfaktor für die Anreise und den Start in die Ferien zu mindern.



2. Ich bin dann mal weg!

Nehmen Sie sich während der letzten Arbeitstage im Büro Zeit, Ihre Abwesenheit zu planen. Das heißt, eine Übergabe für Ihre Kollegen schreiben und bevor Sie gehen unbedingt den Abwesenheitsassistenten in Ihrem E-Mail-Programm aktivieren (optimal: er kündigt Ihre Rückkehr erst für zwei Tage nach Ihrem tatsächlichen Urlaubsende an). Gedanken wie: „Das kann ich doch während des Urlaubs erledigen“, sind Hinweise darauf, dass sie nicht ausreichend delegiert haben.

3. Abschalten: Handy aus!

Das Mobiltelefon sollte im Urlaub so wenig wie möglich genutzt werden. Die ECA-Coaches empfehlen, das Handy abzuschalten und für Notfälle die Telefonnummer des Hotels bei der Familie und in der Firma zu hinterlassen. Die Hürde für Kollegen und Vorgesetzte, in einem ausländischen Hotel anzurufen ist so hoch, dass nur der anruft, der ein wirklich wichtiges Anliegen hat.

4. Schicken Sie das Leistungsdenken in die Wüste

Die Ferien halten alles aus, nur keine Langeweile, weiß der Freizeitforscher Horst W. Opaschowski: „Der Einzelne holt sich im Urlaub das zurück, was im Alltag zu kurz gekommen ist“, sagte der Wissenschaftler. Gesundheitscoach Bernhard Juchniewicz empfiehlt: „Eine Leistungsfixierung ist im Urlaub fehl am Platz. Die Umstellung von der Fremdbestimmung im Job hin zur selbstbestimmten Freizeitgestaltung im Urlaub ist eine vielleicht die größte Herausforderung. Achten Sie auf Ihren Körper und Ihre Sinne. Sie sind der Experte für Ihr eigenes Wohlbefinden. Sie entscheiden, was Ihnen gut tut, wieviele Gipfel Sie erklimmen, Bauwerke Sie besichtigen oder wie tief die Strandbräune zu sein hat.“

5. Beziehungen pflegen

Wer beruflich stark eingebunden ist, vernachlässigt oftmals Familie und Partner. Mancher glaubt, die gemeinsamen Urlaubstage werden die vorhergegangenen Defizite schon ausgleichen. Weit gefehlt: mangelnde Abstimmung bei der Urlaubsplanung führt oft zu Interessenskollisionen. Besser: vor der Reise besprechen, was man in jedem Fall zusammen erleben möchte während der schönsten Zeit des Jahres, damit die Erwartungen nicht zu unterschiedlich sind.

6. Nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub: Joballtag ändern

Machen Sie eine Bestandsaufnahme. Fühlen Sie sich wirklich gut erholt? Dann nutzen Sie den unverstellten Blick auf schlechte Angewohnheiten, die sich eingeschlichen haben für kleine Veränderungen, z.B. E-Mails nur in Abständen abrufen, kein Multitasking, sondern konzentriert arbeiten, Lärm und Unangenehmes / Störendes in der Umgebung mindern oder entfernen. Legen Sie



den ersten Arbeitstag nach dem Urlaub auf Mittwoch oder Donnerstag, mit Aussicht auf ein freies Wochenende. Und starten Sie langsam.

Fühlen Sie sich nach dem Urlaub nicht regeneriert, so ist das ein ernstzunehmendes Alarmsignal. Dass Menschen ausgerechnet nach dem Sommerurlaub "schlappmachen" ist nicht ungewöhnlich: "Vielen Menschen wird in einer Entspannungsphase ihre starke Erschöpfung, ihr Energieverlust und ihre Daueranspannung erst so richtig bewusst." erklärt Bernhard Juchniewicz von der European Coaching Association (ECA). „Da eine Rückkehr ins Arbeitsleben unausweichlich ist, werden Gedanken an die Überforderung oft geschickt bagatellisiert und verdrängt – das kann Tage, Wochen, Monate oder sogar Jahre funktionieren, bis es zu einem ‚Zusammenbruch der Arbeits- und Lebens-Situation‘ kommt. Das sich dann einstellende Gefühl des Ausgebranntseins ohne Perspektive ist dann ein klassisches Burnout“. Prävention und Unterstützung finden Sie bei den Coachs der European Coaching Association: <http://www.european-coaching-association.com>

Bernhard Juchniewicz (ECA) steht für Interviews / Hintergrundgespräche zur Verfügung.

Die European Coaching Association (ECA) ist ein europaweit vernetzter Berufsverband professioneller Coaches (Lizenziert im: Basic-, Advanced- oder Expert Level und differenziert in ihren Kern-Kompetenzen), Lehr Coaches, Lehr Institute und Sozietäten. Seit 1994 engagiert sich die ECA besonders für die berufsständische Aus- und Weiterbildung von Coaches und für die europaweite Entwicklung eines Berufsbilds mit einheitlichen Qualitätsstandards im Bereich Coaching. Die ECA war der erste Berufsverband, der einen ECA Coach Finder für die Hilfe suchender Menschen und Unternehmen kostenlos anbot. Heute unter: www.ECA-Coach-Guide.com - Coach-Datenbank der European Coaching Association.

Kontakt ECA:

Christel Juchniewicz
European Coaching Association e. V.
Postfach 240239
40091 Düsseldorf
Tel. +49 (0)211 8368209
Fax +49 (0)211 328732
office@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