



PRESSEINFORMATION

Post-Urlaubs-Blues: Diese Tipps helfen

Hamburg, 29. Juni 2017. Millionen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer nutzen jetzt die Sommerferien, um ihren Akku wieder aufzuladen. Doch bei vielen scheint der Urlaubseffekt schon am ersten Arbeitstag aufgrund von Stress wieder verpufft: kein Wunder angesichts einer Vielzahl neuer Mails, einer Flut von neuen Informationen, neuer Arbeitsaufträge, Veränderungen im Betrieb etc.

„Dahinter steckt das sogenannte Post Holiday Syndrom, unter dem fast 40 Prozent aller Rückkehrer leiden. Dabei handelt es sich um eine - in aller Regel - nach zwei bis drei Tagen abklingende Missstimmung aufgrund einer vermeintlichen Überforderung“, sagt Patrik Buchtien, Hamburger Experte für Stressprävention und Stressmanagement.

Doch wenn Sie folgende Tipps berücksichtigen, lässt sich der Blues nach Ihrem Urlaub vermeiden oder doch zumindest erheblich minimieren:

- Vorausschauend planen: Erledigen Sie wichtige Aufgaben mit hoher Dringlichkeit möglichst vor dem Urlaub.
- Puffer einbauen: Kehren Sie zwei bis drei Tage früher von Ihrer Reise zurück. Nutzen Sie die Zeit, um Ihren Arbeits-Bio-Rhythmus wieder einzuüben.
- Richtiges Timing: Legen Sie Ihren ersten Arbeitstag nie an den Wochenanfang, sondern auf einen Mittwoch oder Donnerstag. So steht das Wochenende schon wieder vor der Tür und damit die Möglichkeit, eine Reizüberflutung zu vermeiden.
- Inkognito starten: Programmieren Sie Ihren Abwesenheitsagenten mit einem Tag Reserve für sich.

- Förderlich denken: Denken Sie daran, was an Ihrem Job toll ist und schreiben Sie es zur Verinnerlichung auf. Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Kolleginnen und Kollegen nach ihrer Rückkehr vor dem gleichen Problem stehen.
- Erstmal warmlaufen: Schrauben Sie Ihre eigenen Erwartungen an Ihre Leistungsfähigkeit für die Zeit unmittelbar nach dem Urlaub zurück.
- Positive Erinnerungen bewahren: Installieren Sie Ihr schönstes Urlaubsfoto als Bildschirmschoner.
- Weniger ist mehr: Überfordern Sie sich nicht mit zu vielen guten Vorsätzen. Sonst ist der Frust vorprogrammiert.
- Eins nach dem anderen: Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick und erstellen Sie anschließend eine Prioritätenliste.
- Mut zur Lücke: Löschen Sie Mails ungeöffnet, die erkennbar ohne Relevanz für Ihre eigene Tätigkeit sind.
- Gemeinschaftserlebnisse verbinden: Verbringen Sie die ersten Mittagspausen gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen. Erzählen Sie von Ihrem Urlaub und lassen Sie sich im Gegenzug zu allem Informellen auf den neuesten Stand bringen.
- Die Pause ist Ihr Freund: Machen Sie möglichst alle 90 Minuten eine Pause und nutzen Sie diese häufiger auch für Bewegung.
- Vorfreude: Nehmen Sie sich für das erste Wochenende nach dem Urlaub etwas Schönes vor.
- Und denken Sie daran: Nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub. Fangen Sie am besten sofort mit den Planungen an.

Bei Rückfragen:

Stress Balancing Advisors

Patrik Buchtien

Tel.: 040 228 653 22

Mobil: 0175 402 29 45

patrik.buchtien@sba-hamburg.de

www.sba-hamburg.de