

UMSETZUNGSHILFE Nr. 60

Erholen Sie sich gut

August 2014

Enrico Briegert & Thomas Hochgeschurtz

Warum erholen wir uns im Urlaub? Klar: die Belastung durch unsere Arbeit pausiert.

Nur, die Pause von der Arbeit allein erzeugt den Erholungseffekt nicht. Psychologen haben herausgefunden, dass die Pause von der Arbeit erst in Verbindung mit der selbstbestimmten Gestaltung des Urlaubs zur Erholung führt.

Je selbstbestimmter man seinen Urlaub gestalten kann, desto größer ist der Erholungseffekt.

Erholen Sie sich gut

- Der erste Urlaubstag trägt mehr zur Erholung bei, als der letzte.
- Viele kleine Auszeiten sind besser, als eine große Auszeit.
- Lernen Sie im Urlaub etwas Neues.
- Setzen Sie auf Kontrasterfahrung.
- Bewegung verbessert den Stressabbau.
- Meiden Sie Reisen mit Zeitverschiebung.
- Bereiten Sie den Urlaub gut vor.
- Sorgen Sie für eine Vertretung.
- Bearbeiten Sie Mails und Anrufe, nur wenn Sie es wirklich wollen.

Weitere Tipps für einen erholsamen Urlaub bietet Ihnen diese Umsetzungshilfe. Sie fasst die aktuellen Erkenntnisse der Urlaubsforschung zusammen.

1. Lieber öfter und kürzer als seltener und länger

„Der Urlaub ist zusammenhängend zu gewähren, ...“ so steht es im §7 Abs. 2 Bundesurlaubsgesetz. Die häufige Aussage, dass richtige Erholung erst nach zehn Tagen Urlaub anfangen konnte bisher empirisch nicht bestätigt werden.

Im Gegenteil, Arbeitswissenschaftler haben festgestellt, dass mehrere kleine Pausen einer größeren Pause überlegen sind. Warum? Ermüdung nimmt nicht linear zu, sondern nimmt desto stärker zu, je länger eine Tätigkeit fortgeführt wird. Ähnliches gilt für die anschließende Erholung. Die Wirkung der Erholung nimmt mit der Zeit ab. Je länger die Pause, desto geringer die zusätzliche Erholung.

Der erste Urlaubstag trägt mehr zur Erholung bei, als der letzte Tag.

Auch der Erholungseffekt des Urlaubs ist nach drei Tagen in der Regel schon wieder dahin. Egal ob die Teilnehmer einer Studie eine oder vier Wochen im Urlaub verweilten: Innerhalb von drei

Tagen nach Rückkehr zum Arbeitsplatz wurde das ursprüngliche Stressniveau bereits wieder erreicht. Dieser Zeitraum verlängerte sich nicht mit der Länge des Urlaubs.

Deshalb sind viele kleine Auszeiten besser, als eine große Auszeit.

2. Was sollten Sie im Urlaub tun?

Aus der Urlaubsforschung kommen folgende Empfehlungen:

- Man erholt sich besonders gut, wenn man im Urlaub etwas Neues lernt oder etwas erreicht, was man sich schon lange vorgenommen hat.
- Im Urlaub auf Kontrasterfahrungen setzen: Wer ständig in der Öffentlichkeit steht und mit vielen Menschen im Kontakt steht, sollte sich im Urlaub zurückziehen um allein sein zu können. Wer ständig für andere da sein muss, sollte im Urlaub selbst im Mittelpunkt stehen und sich verwöhnen lassen.
- Bewegung verbessert die Erholung, denn Bewegung baut Spannungen ab und verbraucht das in Stress-Situationen ausgeschüttete Adrenalin.
- Fernreisen mit Zeitverschiebung meiden, da der Körper zehn Tage benötigt, um sich an fremde Zeitzonen zu gewöhnen

3. Bereiten Sie Ihren Urlaub gut vor

Je mehr ärgerliche Ereignisse im Urlaub auftreten, desto geringer der Erholungseffekt. Investieren Sie etwas mehr in die Planung – insbesondere von An- und Abreise, lassen Sie Ihr Auto durchschecken. Und, besprechen Sie mit Ihren Reisepartnern die Pläne und Erwartungen an den Urlaub.

4. Zerren Sie länger vom Erholungseffekt, indem Sie für Vertretung sorgen

Wer erledigt Ihre Arbeit in Ihrer Abwesenheit? Wenn der Berg liegen bleibt, dann erwartet Sie Mehrarbeit. Dieser zusätzliche Stress beschleunigt den Abbau der Erholung. Besser wäre, wenn Sie für die Zeit Ihrer Abwesenheit eine Vertretung haben, die Ihrer Aufgaben bearbeitet.

Aber auch positive Erinnerungen an den Urlaub helfen, den Erholungseffekt zu strecken. Wenn Sie also Vorgesetzter sind, geben Sie Ihren Mitarbeitern die Chance über Ihren Urlaub zu schwärmen. Es tut gut ;-)

5. Im Urlaub mal schnell die Mail checken?

Erinnern Sie sich? Wesentliche Voraussetzung für Erholung ist selbstbestimmtes Handeln.

Wenn Urlauber **freiwillig** einen Teil ihrer kostbaren Urlaubs-Zeit verwenden, um sich um ihre Arbeit zu kümmern, dann hat dies keinen negativen Effekt auf die Erholung. Fühlen sich die

Urlauber aber **gezwungen** ihr Postfach zu überwachen, dann schadet das Lesen der E-Mails dem Erholungseffekt. Besonders stören können hier Telefonate sein, da der Anrufer ja nicht weiß ob es gerade passt. Wenn Sie im Urlaub sind, schalten Sie das Telefon stumm. Dann können Sie zurückrufen wenn es Ihnen passt. Wenn Sie diese Umsetzungshilfe als Vorgesetzter lesen, schicken Sie im Urlaub keine E-Mails an Ihre Mitarbeiter. Ansonsten könnte der Eindruck entstehen, dass man seine E-Mails lesen muss. Und Zwang schadet der Erholung.

Gerade wenn es um Ihren Urlaub geht, gilt: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Wir wünschen Ihnen selbstbestimmte, aktive und erfolgreiche Urlaubstage! Kurz: Erholen Sie sich gut!

Viel Erfolg bei der Umsetzung.

Enrico Briegert & Thomas Hochgeschurtz

Ressourcen:

De Bloom, J. et al. (2011): Effects of Short Vacations, Vacation Activities and Experiences on Employee Health and Well-Being: Lots of Fun, Quickly Gone, Journal of Occupational Health 24, pp. 196-216.

De Bloom, J. et al. (2009): Do We Recover from Vacation? Meta-analysis of Vacation Effects on Health and Well-being, Journal of Occupational Health, 51, pp. 13-25.

Ulich, E. (2011): Arbeitspsychologie, S. 471-480, 7. Aufl., Schäffer-Poeschel Verlag, Stuttgart

Möchten Sie Führung verbessern?

- Erfolgreich Gespräche führen?
- Krankheitsbedingte Fehlzeiten reduzieren?
- Arbeitsunfälle vermeiden?

Nutzen Sie **unsere offenen Seminare**! Wir kommen auch zu einer Inhouse-Schulung in Ihr Unternehmen! Schicken Sie eine E-Mail an: kontakt@briegert-hochgeschurtz.com oder besuchen Sie unsere Homepage für weitere Informationen: www.briegert-hochgeschurtz.com.

Unsere **Umsetzungshilfen** erscheinen monatlich zu ausgewählten Problemen täglicher Führung und werden auf www.briegert-hochgeschurtz.com veröffentlicht. Sie können die Umsetzungshilfen auch kostenfrei abonnieren. Dazu schicken Sie bitte eine E-Mail an: abo@briegert-hochgeschurtz.com.

Noch mehr Umsetzungshilfe finden Sie in unserem **Online-Shop**: www.shop.briegert-hochgeschurtz.com

Impressum:

Autoren: Enrico Briegert & Thomas Hochgeschurtz

Herausgeber: Briegert + Hochgeschurtz Partnerschaft, Klara-Siebert-Str. 3, D-76137 Karlsruhe

Verantwortlich: Enrico Briegert

Kontakt: kontakt@briegert-hochgeschurtz.com

Info: www.briegert-hochgeschurtz.com