

Abendzeitung

TELEFON 089.23 77 0
WEB WWW.AZ-MUENCHEN.DE

Nr. 209/37 - B1017
80265 MÜNCHEN
ÖSTERREICH EUR 1,30
ITALIEN EUR 1,60

Willkommen zurück
bei der Arbeit!

So retten Sie Ihr Urlaubsgefühl



MÜNCHEN „Wer ist denn der neue Mitarbeiter?“
Viele werden diesen müden Witz zu hören bekom-

men, wenn sie heute nach dem Urlaub wieder im
Büro stehen. Wie man trotzdem im Job die gute

Laune und sein Urlaubsgefühl bewahrt, verrät der
Münchener Coach Louis Lewitan: Seite 6

ABENDZEITUNG MONTAG, 10.9. 2012

Auch mal wieder da?

*Der Urlaub ist rum, die Arbeitswelt hat uns wieder.
Tipps, wie's trotzdem gut wird*

MÜNCHEN Das kühle Bier beim Sonnenuntergang am Meer, die Ruhe bei der Wanderung. Zeit, mal zu schmökern und mal nichts zu tun. Jetzt war's das erstmal wieder. Heute geht's für viele Münchner wieder zurück an den Arbeitsplatz. Wie also nicht wehmütig werden? Und wie dafür sorgen, dass die Erholung nicht gleich wieder verpufft? Die AZ hat den Münchner Psychologen, Coach und Autor von

„Die Kunst, gelassen zu bleiben“, Louis Lewitan, befragt.

Der Stress-Experte versteht, wenn die Gefühle der Rückkehrer oft gemischter Natur sind. Schließlich kommt dieses Empfinden nicht von ungefähr: So hat sich der Job bereits in den letzten Urlaubstagen in die Gedankenwelt vorgepirscht. Welche Aufgaben stehen an? Was wird sich verändert haben? Grundsätzlich ist dieses Heranpirschen nichts Schlechtes. „Es ist vernünftig, denn das führt dazu, dass man nicht von null auf 100 startet“, sagt

Lewitan. Bedenklich wäre jedoch, wenn die Gedanken um nichts anderes kreisten und man sich Sorgen macht. Denn darin lauern Gefahren fürs psychische Wohlbefinden.

Wer sich gleich voll verausgibt, riskiert ein Burn-Out

Und das gilt auch für die ersten Stunden zurück im Job. Lewitan kennt die größte Gefahr für Rückkehrer, die jetzt überschüssige Energie haben: Verausgabung - bis hin zur depressiven Entwicklung und Burn-Out. Oft haben Mitarbeiter das Gefühl, so viele Aufgaben wie möglich so schnell wie möglich erledigen zu müssen. Koste es die Mittagspause oder den Kollegentratsch. Davor warnt der Psychologe: „Die Leute vergessen, dass sie erstmal bis zu den Herbst oder Weihnachtsferien durcharbeiten.“ Man dürfe einen Marathon nicht wie einen 100-Meter-Sprint beginnen. Also: Pausen machen.

Letztlich sei niemandem geholfen, wenn man kurz nach der Rückkehr wieder auf dem Energie-Level vor dem Urlaub angelangt ist. „Machen Sie sich klar: Ohne Regeneration ist Produktivität unmöglich.“

Wie also startet man gut? Lewitan rät, dass sich der Rückkehrer in den ersten beiden Tagen einen Überblick verschafft: Was war los? Welche Anfragen müssen dringend beantwortet werden, was kann warten? Hier ist im Übrigen auch der Chef in der Pflicht: „Führungskräfte sollten die ersten beiden Tage

nutzen, um die Angestellten über alles neue zu informieren“, sagt Lewitan. Das sei viel effektiver, als wenn die Mitarbeiter sich mühsam alle Infos selbst zusammen suchen und sich neu orientieren müssten.

„Viele haben Schuldgefühle, weil sie im Urlaub waren“

Denn, so Lewitan: „Orientierung ist ein entstressender Faktor.“ Was aber, wenn man dann erst am nächsten Tag dazu kommt, überhaupt jemanden anzurufen? Kein Problem, sagt Lewitan. Sein Tipp: offene Kommunikation. Das kann so klingen: „Ich habe einen Arbeitstag gebraucht, um mich auf den neuesten Stand zu bringen. Jetzt bin ich mit guter Laune zurück und freue mich darauf, Ihnen weiterhelfen zu können.“ Eins allerdings gehört nicht in ein solches Telefonat: eine Entschuldigung. „Leider haben viele Menschen Schuldgefühle, weil sie Urlaub machen“, sagt Lewitan. Das sei falsch.

Wichtig sei, die Erinnerung wach zu halten. „Ich finde es schön, wenn man Fotos auf dem Handy hat, die man zwischendurch ansehen kann“, sagt Lewitan. Eine andere Idee: Laden Sie sich Ihr Lieblingsbild aus dem Urlaub als Bildschirmschoner auf Ihren PC. Wenn der Kollege fragt, ist das ein guter Anlass in

einer Pause vom Urlaub zu erzählen. Wer sich dafür Zeit nimmt, behält die Urlaubserholung länger - und schöpft daraus neue Kraft. **V. Assmann**



Gut gelaunt oder besorgt? An den ersten Tagen nach dem Urlaub lauern Gefahren fürs Wohlbefinden.