

Entspannt in den Urlaub **und zurück**

1

Den Urlaub planen:

- **Träumen erlaubt.** Urlaub kann schon im Voraus positiv wirken. Wer sich in Ruhe mit Reiseplänen beschäftigt, entspannt dabei.
- **Ausgleich im Urlaub.** Besonders erholsam wirkt die Auszeit, wenn man nicht nur entspannt, sondern auch etwas lernt: eine neue Sportart etwa oder ein neues kreatives Hobby. Wichtig dabei: Abwechslung zum Joballtag - wer zum Beispiel viel sitzt, sollte sich im Urlaub bewegen.
- **Kompromisse machen.** Die Urlaubsplanung kann auch Schattenseiten haben, etwa wenn die Familie unterschiedliche Vorstellungen hat. Kompromisse suchen oder mehrere unterschiedliche Kurzurlaube buchen, damit jeder seine Wünsche verwirklichen kann.

2

Sich Zeit nehmen:

- **Frühzeitig buchen.** Wer früh bucht, hat größere Planungssicherheit - und verlängert die Vorfreude. Auch Reisedokumente und der Bedarf an Impfungen sollten rechtzeitig gecheckt werden.
- **Mit Muße packen.** Reisevorbereitung und Anreise sollten mit ausreichenden Zeitpuffern organisiert werden. Auch das Zusammenstellen der Reiseapotheke ist einzuplanen.

3

Urlaub im Joballtag vorbereiten:

- **Nicht von 100 auf 0.** Gestresst in den Urlaub zu fahren erhöht das Risiko, im Urlaub krank zu werden. Wenn das Stresshormon Cortisol plötzlich absackt, ist der Körper anfälliger für Infektionen. Am besten nicht bis zum letzten Tag vor der Abreise arbeiten.
- **Aufgaben priorisieren.** Nicht alles muss vor dem Urlaub fertig werden. Deshalb empfiehlt es sich, einen Übergabeplan zu schreiben und Vorgänge an Kollegen weiterzugeben.

4

Die Arbeit hinter sich lassen:

- **Urlaub ist Urlaub.** Grundsätzlich sollte keine Arbeit mit in den Urlaub genommen werden.
- **Ständig erreichbar?** Mit Vorgesetzten und Kollegen besprechen, wann und ob man für dienstliche Fragen erreichbar ist. Eine rechtliche Verpflichtung dazu gibt es nicht.

5

Die Erholung erhalten:

- **Rückreise mit Puffer.** Am besten nicht am letzten Urlaubstag die Rückreise antreten, sondern mindestens einen Tag Puffer einplanen. Wer mit dem Auto unterwegs ist: möglichst Hauptreisetage meiden.
- **Ruhig einsteigen.** Den ersten Arbeitstag nach dem Urlaub nicht mit Terminen vollpacken, sich bei Kollegen nach dem aktuellen Stand erkundigen, in Ruhe die E-Mails checken - und zwar zuerst die neuesten.
- **Erinnerungen erhalten.** Ein Foto an der Pinnwand oder als Bildschirmschoner auf dem Computer kann die positive Erinnerung verlängern und so vor allem in stressigen Situation ein bisschen Abstand schaffen.

Die
AOK-Arzt-
App!