



Quelle:
www.freepik.com

Urlaubserholung erhalten!

Nach einem Urlaub ist man meist viel zu schnell wieder im Alltag. Viele sehnen sich schon wenige Tage danach nach Erholung.

Mit Hilfe der folgenden Tipps kann es Ihnen gelingen, die Erholung etwas länger zu erhalten:

- Verbringen Sie 1-2 Tage zu Hause. Wenn Sie im Urlaub verreist sind, kommen Sie nach Möglichkeit nicht am letzten Urlaubstag zurück. Gönnen Sie sich 1-2 Tage zu Hause, um in Ruhe wieder anzukommen.
- Nehmen Sie sich für die ersten Feierabende etwas Schönes vor.
- Starten Sie, wenn möglich, mit einer kurzen Woche, in dem ihr erster Arbeitstag z.B. ein Mittwoch ist. Vielleicht ist es möglich dies generell in den Dienstplänen zu berücksichtigen.
- Die Vorstellung, dass wir nach dem Urlaub top erholt ein höheres Tempo an den Tag legen können, ist falsch. Arbeitsmediziner haben festgestellt, dass wir uns erst langsam wieder einfinden müssen – je länger die Abwesenheit war, desto länger brauchen wir, bis wir wieder unser gewohntes Tempo erreichen. Unterstützen Sie Kolleg*innen ihre Erholung zu behalten, in dem Sie sie z.B. am ersten Tag nicht direkt bestürmen oder organisieren Sie es im Team, dass der Urlaubsrückkehrer zeitunkritische Aufgaben erledigen kann.

- Urlaubsroutinen beibehalten: Was hat Ihnen im Urlaub gut getan? Was hat Ihnen echte Erholung geschenkt? Versuchen Sie solche Routinen in den Alltag einzubringen.

- Versuchen Sie dauerhaft Ihr Stresslevel zu senken – nicht nur nach dem Urlaub.

Für Schreibtischtäter:

- Schauen Sie erst am ersten Arbeitstag in Ihre Mailbox. Checken wir bereits vor Arbeitsbeginn unsere E-Mails, baut sich unnötiger Druck auf und die Gedankenspirale setzt sich in Gang. Forscher der Uni Freiburg haben festgestellt, dass selbst kurze arbeitsbezogene Fragen an einem Sonntagnachmittag die Zufriedenheit mit dem Wochenende spürbar senken.
- Planen Sie einen Puffer-Tag ein, an dem Sie sich in Ruhe einen Überblick über die anstehende Arbeit verschaffen können.

Ihre Ansprechpartnerinnen für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz
T 05251-2889-218

Christina Wirz
T 05251-2889-219

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de
Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn