



**Burnout
Helpcenter
Salzburg**

**Die Flamme
neu entzünden**

Mitglied im europaweiten Netzwerk aller Burnout-Helpcenter
Ausbildungsstätte für Burnout-Sensoren und -Lotsen

www.burnout-helpcenter.at

Eine Einrichtung von
weitblick – organisiert orientiert. e.U.
5324 Faistenau

Pressemitteilung

11. Juli 2013

Endlich Urlaub – doch was kommt dann? 10 Tipps für eine stressfreie Rückkehr aus dem Urlaub

„Endlich Urlaub – danach bin ich erholt und alles wird besser!“, diese Gedanken kennen viele von uns. Ein Hauptmotiv der Österreicher bei der Wahl der Urlaubsdestination und der Art des Urlaubes ist die Erholung und Entspannung. Raus aus dem Alltag und die Zeit nur für sich, die Familie oder Freunde nutzen. Jedoch verblasst die Erholung meist schon wenige Stunden nach der Rückkehr an den Arbeitsplatz: unerledigte Dinge, hunderte Mails, ein Anruf nach dem anderen und die ersten Termine noch bevor man sich einen Überblick über die Gesamtsituation verschaffen hat.

Wolfgang Kinz MSc, Burnout-Lotse® und Leiter des Burnout Helpcenters in Salzburg, hat 10 Tipps zusammengefasst, wie Sie den Einstieg nach dem Urlaub leichter bewältigen und Ihre Energie und Leistungsfähigkeit nicht nach den ersten Stunden schon wieder verlieren.

„Als Grundregel für eine optimale Entschleunigung sollte der Urlaub mindestens 14 Tage durchgehend andauern damit sich der Körper richtig erholen kann. Bei langen und anstrengenden An- und Abreisen ist dementsprechend mehr Urlaub einzuplanen, da diese ebenfalls Stress erzeugen können und die Phase der Erholung dementsprechend verkürzt wird“, so der Burnout-Lotse. „Beginnen Sie schon vor dem Urlaubsantritt Ihre Rückkehr zu organisieren. Je besser Sie vorbereitet sind, desto weniger werden Sie die Zeit nach dem Urlaub als Belastung verspüren“, ergänzt Kinz.

Die nachstehenden Tipps sollen Ihnen helfen oder als Anregung dienen, wie Sie nach dem Urlaub Ihren Erholungsstatus so lange als möglich hoch halten können.

10 Tipps für einen stressfreien Start nach dem Urlaub:

1. Arbeitsantritt erst zur Wochenmitte

Wenn es sich mit dem Arbeitgeber vereinbaren lässt, nehmen Sie sich zwei Tage mehr Urlaub und beginnen Sie Ihre Arbeit erst am Mittwoch. Sie haben dann nach drei Tagen wieder ein Wochenende und können so sanft in die Arbeit einsteigen.

2. Abwesenheitsmeldung für eingehende Mails verlängern

Wenn keine interne Regelung für den Abwesenheitsassistenten besteht, aktivieren Sie ihn um einen Tag länger. Wichtige Mails können Sie ohnehin sofort beantworten, eine Mail Flut wird jedoch ausbleiben und Sie können in Ruhe Ihren Posteingang bearbeiten.

3. Termine erst ab dem zweiten Arbeitstag

Vereinbaren Sie Termine wenn möglich nicht gleich an Ihrem ersten Arbeitstag. So haben Sie genug Zeit um alles aufzuarbeiten.

4. **Mails und Post wenn möglich von einer Vertretung bearbeiten lassen**
Sorgen Sie schon vor Ihrem Urlaub dafür, dass Ihre Post und Mails von einer Vertretung für Sie bearbeitet wird. Das ist einerseits für die Kunden ein tolles Service wenn Sie nicht so lange auf eine Antwort warten müssen, andererseits erwarten Sie nicht Berge von Post. Persönliche Schreiben und Nachrichten dürfen natürlich liegen bleiben.
5. **Sich nach der Rückkehr einen Überblick verschaffen**
Erkundigen Sie sich bei Ihren Kollegen, Ihrem Team oder in Ihrer Abteilung über die laufenden und abgeschlossenen Tätigkeiten und welche Ereignisse während Ihrer Abwesenheit im Unternehmen geschehen sind. So sind Sie gleich wieder auf dem letzten Informationsstand.
6. **Wichtige und dringende Dinge sortieren**
Erstellen Sie für alle offenen Aufgaben eine Prioritätenliste und arbeiten Sie diese konsequent ab. Wichtige und dringende Dinge erledigen Sie selbst sofort, wichtige und nicht so dringende Dinge terminieren Sie genau und arbeiten Sie ab, dringende Dinge die nicht so wichtig sind, delegieren Sie weiter. Bei der Erstellung Ihrer Prioritätenlisten achten Sie auf eine realistische Umsetzbarkeit. Am Abend die Liste prüfen und für den nächsten Tag vorbereiten.
7. **NEIN sagen**
Nehmen Sie nicht zusätzliche Aufgaben, die Sie nicht betreffen, an. Sagen Sie ruhig einmal Nein und lehnen Sie solche Dienste ab.
8. **Anerkennung für Kollegen aussprechen, die Ihre Vertretung übernommen haben**
Ein kleines Mitbringsel aus dem Urlaub, ein paar anerkennende Worte wirken oft Wunder. Das tut dem Arbeitsklima gut und Sie können sicher sein, dass Sie auch beim nächsten Urlaub gut vertreten werden.
9. **Ausgeschlafen zur Arbeit kommen**
Wenn Sie erst am letzten Urlaubstag spät abends von Ihrer Urlaubsreise zu Hause ankommen, sollten Sie wie im Punkt Eins beschrieben, auf jeden Fall noch einen zusätzlichen Urlaubstag beantragen. Wenn Sie am ersten Arbeitstag nicht ausgeschlafen sind, ist Ihre Konzentration und Leistungsbereitschaft beeinträchtigt. Dadurch wird auch bei der besten Vorbereitung der erste Arbeitstag für Sie im Stress enden.
10. **Lieblingsfoto aus dem Urlaub mitnehmen**
Sollten Sie trotz aller Vorkehrungen merken, dass Sie stressigen Situationen ausgesetzt sind, halten Sie für 3 Minuten inne und erinnern Sie sich zur Entspannung an die schöne Zeit!

Das Burnout-Helpcenter bietet spezielle Einzelcoachings für die Zeit nach dem Urlaub an. Bei diesen Coachings lernen Sie, wie Sie Ihre Ressourcen bestmöglich einsetzen und Sie entwerfen Ihre persönliche Umsetzungsstrategie.

Zusätzliche Informationen, wie Sie Ihren Einstieg nach dem Urlaub planen können, erhalten Sie im Burnout-Helpcenter Salzburg unter der Service-Nummer 0820 401030 [15ct./min. alle Netze]

Pressetext Ende

Wolfgang Kinz MSc, ist Experte in der Burnout-Prävention und verfügt über 20 Jahre Erfahrung in der Beratung von Unternehmen, als Führungskraft und als selbstständiger systemischer Coach und Trainer. Das Burnout-Helpcenter in Salzburg wird von Wolfgang Kinz MSc als Institut seiner Beratungsfirma *weitblick – organisiert orientiert. e.U.* geleitet. Diese beschäftigt sich im Rahmen von Organisationsentwicklungsprojekten mit Abbau von Stress- und Belastungsquellen in Unternehmen sowie der Begleitung zur gesunden Organisation.

Gerne stehen wir Ihnen telefonisch zu einem Gespräch zur Verfügung. Sie erreichen den Standort Salzburg unter folgenden Kontaktdaten:

Burnout-Helpcenter Salzburg

eine Einrichtung von
weitblick – organisiert orientiert. e.U.

Wolfgang Kinz MSc

Brunnmühlweg 3
5324 Faistenau
w.kinz@burnout-lotsen.de
office@weitblick-consulting.at
Mobil: +43 (0) 660 770 8810
Tel: +43 (0) 6228 20440
Service: +43 (0)820 401030

Bildhinweis: Wolfgang Kinz, © Foto Gruber

Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns über Veröffentlichungen auf dem Laufenden halten. Bei Online-Texten reicht uns ein Link, ansonsten freuen wir uns über ein Belegexemplar, einen Scan, ein PDF oder über einen Sendungsmitschnitt.