

Abschalten und Auftanken

Urlaub ist mehr als nur Pause vom Alltag: Er bietet die Chance, körperlich und seelisch zur Ruhe zu kommen. Viele Menschen spüren während der freien Tage, wie die Anspannung nachlässt, Schlaf und Stimmung sich verbessern und neue Energie zurückkehrt. Doch wie lange hält diese Erholung eigentlich an und was kann man tun, damit sie möglichst lange anhält?

Studien belegen, dass sich die meisten Menschen nach dem Urlaub erholter und wohler fühlen. Dieser positive Effekt ist jedoch oft nur von kurzer Dauer. Sobald der Arbeitsalltag wieder beginnt, geht das gewonnene Wohlbefinden meist innerhalb weniger Tage oder Wochen zurück. Damit Urlaub mehr als nur eine kurzfristige Erholung bleibt, kommt es darauf an, wie wir ihn gestalten.

Wer im Urlaub weiterhin berufliche E-Mails liest oder an Projekten weiterarbeitet, hat ein höheres Risiko für Erschöpfung und Unzufriedenheit. Schon kurze Arbeitszeiten während dem Urlaub können den Erholungseffekt spürbar verringern. Umgekehrt profitieren Menschen, die sich bewusst von ihrer Arbeit distanzieren und, wenn möglich, für Vertretung sorgen. Das Deaktivieren von Benachrichtigungen und das Aktivieren einer automatische Abwesenheitsnotiz können zur Erholung beitragen.

Doch nicht nur im Urlaub lässt sich neue Kraft schöpfen. Auch im Alltag helfen kurze Pausen und eine bewusste Erholung um mit Belastungen besser umzugehen. Methoden wie Progressive Muskelanspannung, Autogenes Training oder Achtsamkeitstechniken sind leicht zu erlernen. Auch körperliche Aktivität kann die Erholung fördern. Bewegung, insbesondere an der frischen Luft, kann die Stressbelastung senken. Wer also nicht nur kurzfristig, sondern dauerhaft von Urlaub und Erholung profitieren möchte, sollte auf zwei Dinge achten: Sich im Urlaub wirklich von der Arbeit abkoppeln und kleine Erholungseinheiten auch im Alltag fest einplanen. So kann Regeneration langfristig gelingen.

Weitere Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLKG) und unseren Angeboten finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund



Literaturverzeichnis

De Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., De Weerth, C., Taris, T., & Sonnentag, S. (2009b). Do We Recover from Vacation? Meta-analysis of Vacation Effects on Health and Well-being. *Journal of Occupational Health*, 51(1), 13–25. <https://doi.org/10.1539/joh.k8004>

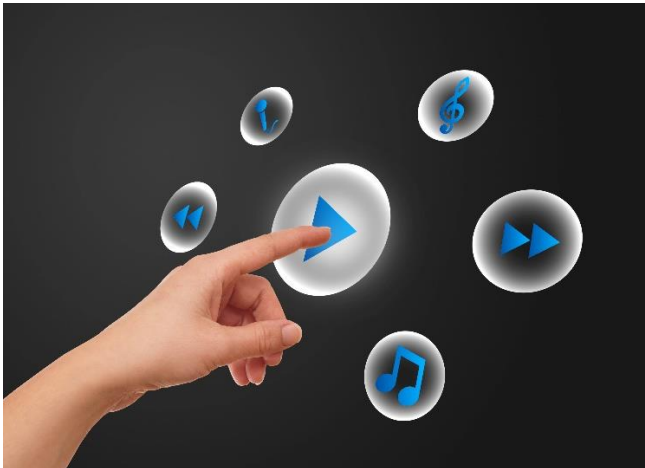
Entspannt gesund bleiben: Mit Pausen und aktiver Entspannung. (n.d.-b).
<https://gesund.bund.de/gesund-mit-entspannung>

Fritz, C., & Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being, and performance-related outcomes: The role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology*, 91(4), 936–945.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.4.936>

Bildnachweis



<https://depositphotos.com/de/photos/spaziergang.html?qview=13990497> 2



<https://depositphotos.com/de/photos/pause.html?qview=5437132>