

SOMMER 2023

LOSLASSEN UND ENTSPANNEN

Wie es gelingt.

www.workandlife.at

URLAUB UND
NICHTS VON DER
ARBEIT HÖREN
ODER SEHEN-
GEHT DAS?

Renate Prinz-Baldauf
Psychosoziale Beraterin
August 2023



... und dann läutet das Handy.

Wie schafft man es im Urlaub nicht ans Handy zu gehen oder in die Emails zu schauen? Das ist eine häufige Frage an mich zu dieser Jahreszeit. Aber sie ist eine Boomerang-Frage, denn sie kommt regelmäßig wieder und sie ist auch eine Frage, die von Menschen in jeglichen Funktionen und Positionen gestellt wird.

Was sagst du, wenn du gefragt wirst: „Gell, du bist im Urlaub eh erreichbar?“

Gehörst du zu jenen, die sagen, „Ja, natürlich.“ oder antwortest du ganz selbstverständlich: „Nein, bin ich nicht.“ ?

ENDLICH

URLAUB.

ENDLICH

ENTSPANNEN.



ICH BIN EIN FAN VON INDIVIDUALITÄT.

Arbeit und Leben ist für jede/n anders – aber für alle soll es so gestaltet sein, dass ein Wohlfühlen möglich ist.

Also egal, wie man das mit Erreichbarkeit oder Nicht-Erreichbarkeit im Urlaub handhabt, es soll eine freiwillige Entscheidung sein, die sich nicht nur richtig, sondern gut anfühlt. Sie soll einem selbst keinen Stress machen und sich auch nicht mit den Erwartungen anderer Urlaubsteilnehmer spießen (denn das hätte ja wieder Stress zur Folge).



„Irgendwie kommt der Urlaub immer zur falschen Zeit“,

kennst du diesen Satz oder andere wie

„Ich habe eigentlich keine Zeit für Urlaub“

oder

„Hin und wieder Emails checken erspart mir eine Menge wenn ich dann wieder vom Urlaub zurück bin“...

Es geht gar nicht darum, dass man im Urlaub abkömmlich für die Firma ist sondern vielmehr darum sich einen Zeitraum zu schaffen, in dem es möglich ist, abkömmlich für alle aus dem Arbeitsumfeld zu sein um gezielt die eigenen Batterien wieder aufzuladen.

Den Urlaub entspannt anzutreten erfordert vor allem im Vorfeld schon viel. Ideal gelingt es dann, wenn man seine

ToDo's kennt, klar priorisiert hat, Aufgaben terminlich koordiniert und da wo es möglich ist, delegiert hat.

Wie schaffe ich es, loszulassen?

Meinen Klienten rate ich:

1. Wisse, was zu tun ist.
2. Schau, was du vor dem Urlaub erledigen kannst und
3. Sei dir vor allem darüber im Klaren, was du nicht mehr erledigen kannst, was also auf deiner Liste übrig bleibt. (Auch bei dieser Übung gilt: Der frühe Vogel fängt den Wurm.)

Diese Dinge sind es dann, die das Potential dazu haben, dir den Schlaf zu rauben und dir über deine gesamte Auszeit hinweg im Hinterkopf herumspuken können.

Ich persönlich bin der Meinung, dass Abschalten und Urlaub



WIE SCHAFFE ICH ES LOSZULASSEN?

ToDo's die sich vor einer Abwesenheit nicht mehr erledigen lassen, kann man entweder delegieren oder im Vorfeld so aufbereiten, dass sie ihre Dringlichkeit verlieren

(z.B. durch Gespräche/Vereinbarungen mit Auftraggebern (intern oder extern) über neue Abgabe-/Abschluss-Termine).

Natürlich spielt bei vielen die Sorge mit, etwas Wesentliches zu verpassen oder es fehlt an Zutrauen in die eigenen MitarbeiterInnen/das Team.

Im Urlaub nicht ans Handy zu gehen oder in die Emails zu schauen erfordert also vor allem die Fertigkeit, loszulassen und zu vertrauen.

Loslassen in dem Wissen, dass auch nach dem Urlaub noch früh genug ist und Vertrauen darauf, dass auch andere (Urlaubsvertretung) die Dinge (vielleicht nicht auf die selbe Art wie man selbst aber dennoch) erfolgreich bewältigen werden. Und für den schlimmsten Fall sollte man sich darauf verlassen, dass man in dringenden Notfällen, die niemand anderer schafft, ganz sicher kontaktiert wird.

Was rate ich jenen, die meinen,
„Naja, die anderen auf meiner Führungs-Ebene oder
darüber checken im Urlaub immer ihre Emails.“



URLAUB IST URLAUB ODER?

Urlaub sollte immer Urlaub sein. Er ist ein Instrument, das sicherstellen soll, dass man sich erholen kann,

dass man entspannen und abschalten kann. Urlaub ist im Regelfall schon länger angekündigt und im Vorfeld abgesprochen, wichtige Personen sind informiert und Abwesenheitsbenachrichtigungen in den Systemen eingestellt.

Eine Unternehmenskultur, in der Führungskräfte und oder MitarbeiterInnen das Gefühl bekommen, keine Auszeiten haben zu können ist auf Dauer ungesund.

Jede Führungskraft, egal auf welcher Ebene ist gefragt, hier mit gutem Beispiel voran zu gehen – nur so gelingt eine gesunde Unternehmenskultur.



Impressum:

Medieninhaberin/Herausgeberin: Renate Prinz-Baldauf, Unternehmensgegenstand:
Lebens- und Sozialberatung, Gewerbesitz: 1020 Wien, Wehlistrasse 242/4
Wien, 13.08.2023, www.workandlife.at

machen für jeden möglich sein muss.

Aber jenen, die das nicht wollen oder für die es weniger Stress bedeutet, die Verbindung zum Job zu halten, rate ich folgendes:

Manchmal ist es sinnvoll eine klare Vereinbarung bzw. Absprache zu treffen, wann man im Urlaub kontaktiert werden soll bzw. kontaktiert werden darf.

D.h. Grundsätzlich ist man nicht erreichbar – außer „wenn es brennt“ und was ein „Feuer“ ist, soll im Vorfeld klar definiert werden.

Schon entschieden?

Wie antwortest du also auf die Frage:

„Gell, du bist im Urlaub eh erreichbar?“