

# Schneller länger erholen

Verpufft der Ferieneffekt zu schnell?



(1) Der Mittelmeersand rieselt noch aus den Schuhen, der Sonnenbrand ist noch nicht verheilt, aber die Urlaubserholung ist bereits verflogen. Nach den Ferien passiert das Unvermeidliche: Nach vier Wochen, das zeigen nahezu alle Studien der noch jungen Erholungsforschung, haben  
5 Arbeit und Alltag die lang herbeigesehnte Entspannung vertrieben. „Bei manchen Menschen erreicht die Erschöpfung schon nach einer Woche den gleichen Zustand wie vor dem Urlaub“, sagt Gerhard Blasche von der *Medizinischen Universität Wien*.

(2) Wer einige Hinweise beachtet, kann jedoch länger vom regenerativen  
10 Effekt der Auszeit profitieren. Ein Schlüssel für den entspannten Wiedereinstieg liegt aus Sicht des Regensburger Wirtschaftspsychologen Karl Kubowitsch in der letzten Arbeitswoche vor dem Urlaub. Er rät davon ab, Aufgaben mit hohem Ärgerpotenzial für die Zeit nach der Rückkehr liegen zu lassen. Die aufgestauten Auseinandersetzungen mit Kunden,  
15 Kollegen und Geschäftspartnern bieten „die Garantie, dass von der Erholung nicht viel übrig bleibt“, warnt Kubowitsch.

(3) Laut Psychologe Blasche werden bei vielen die ersten Arbeitstage oft als besonders belastend empfunden. Der Schock rührt vom plötzlichen Wechsel aus dem gelassenen Touristendasein in den getakteten  
20 Jobrhythmus her. Daher rät er: „Lassen Sie den Alltag langsam wieder anlaufen. Kehren Sie nicht am Sonntag zurück. Füllen Sie die ersten zwei Tage nicht voll mit Terminen.“ Wenn es sich einrichten lässt, kann man auch mit einer verkürzten Arbeitswoche beginnen, z.B. erst ab Mittwoch oder Donnerstag.

25 **(4)** Langfristig konservieren kann man die Urlaubserholung nicht, aber  
regelmäßig auffrischen. Über Jahrzehnte galt die Faustregel, dass eine  
wirksame Auszeit drei Wochen dauern muss. Neuere Untersuchungen  
zeigen jedoch, dass der erholsame Zugewinn nach der ersten Woche nur  
30 gering ausfällt. „Wem das Abschalten vom Job in wenigen Tagen  
gelingt, sollte seinen Jahresurlaub lieber in mehrere Abschnitte von einer  
Woche aufteilen“, rät Coach Kubowitsch.

**(5)** 26 werden Kurzurlaube beliebter. Laut Umfragen der *Stiftung für  
Zukunftsfragen* ging die durchschnittliche Reisedauer der Deutschen seit  
1980 von 18 auf 12 Tage zurück. „Aus der Pausenforschung wissen wir,  
35 dass häufigere kurze Pausen besser wirken als eine lange“, sagt  
Psychologe Blasche. Er empfiehlt daher, regelmäßig Ruhephasen von  
wenigen Minuten bis zu mehreren Tagen einzuplanen. Für effektive  
Erholung sei jedoch innerer Abstand zu Belastendem wichtig. Wer im  
Beruf zu ständiger Erreichbarkeit angehalten werde, müsse sich bewusst  
40 entscheiden, zu bestimmten Zeiten abzuschalten, so Blasche.