

So bleibt die Urlaubsstimmung länger erhalten

Selten fällt einem die Arbeit schwerer als direkt nach dem Urlaub. Ziemlich schnell verfliegt während der ersten Arbeitswoche die entspannte Stimmung. Lässt sich der Erholungseffekt nicht noch länger bewahren?

(1) Was ist das Post-Holiday-Syndrom?

Beim Post-Holiday-Syndrom geht es darum, dass Beschäftigte direkt nach dem Urlaub Stimmungs- und Leistungstiefs im Job erleben, erklärt Robin Kaufmann vom *Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung* (IFBG) in
5 Konstanz. Die Bezeichnung ‚Syndrom‘ sei dabei aber eigentlich nicht korrekt. „Es geht nicht um eine Krankheit, sondern um einen relativ kurzfristigen Effekt.“ Ausgelöst wird das Leistungstief, weil der Körper nach dem Urlaub im Entspannungsmodus ist und sich erst wieder an die Arbeitsbelastung gewöhnen muss. „Vielleicht hatte man andere
10 Schlafzeiten im Urlaub und muss sich erst wieder ans frühe Aufstehen gewöhnen. Das kann eine große Umstellung sein.“ Man sehnt sich zurück, die Stimmung ist im Keller. Das alles verstärkt den Stress. Das könne bis zur Post-Holiday-Depression gehen, sagt Kaufmann. Heißt: Betroffene kämpfen zum Teil auch mit extrem negativen Gedanken.

15 (2) Wie lässt sich das umgehen?

Experten raten grundsätzlich zu einem sanften Wiedereinstieg in den Job. Die *Initiative für Neue Qualität der Arbeit* (INQA) etwa empfiehlt, sich den ersten Tag im Job weitestgehend freizuhalten. So kann man stressfrei E-Mails abarbeiten und eine Planung für die kommenden Tage erstellen.
20 Auch wer im Schichtdienst tätig ist, sollte darauf achten, dass Zeit für eine Übergabe ist.
Kaufmann zufolge setzen Beschäftigte idealerweise schon früher an. „Am besten gibt man sich noch in der Urlaubszeit zwei bis drei Tage Übergangsfrist zu Hause“, sagt er. „Dann kann man ankommen, den Schlaf-
25 rhythmus anpassen und sich innerlich wieder auf Arbeit einstellen.“
Ein Trick, um sich den Jobstress noch etwas vom Hals zu halten, kann auch sein, automatische E-Mail-Antworten nach der Rückkehr noch für ein oder zwei Tage weiterlaufen zu lassen. „Dann kommen nicht gleich alle Kunden am ersten Tag nach dem Urlaub auf einen zu.“
30 Aufgaben sollte man so wählen, dass man nicht direkt wieder in den vollen Projektstress eintaucht. Besser seien kurze Aktivitäten und ein Terminplan, in dem man größere To-dos in überschaubare Einheiten gliedert. Kaufmann rät außerdem dazu, die Entspannung aus dem Urlaub in den Alltag mitzunehmen. Etwa, indem man ausreichend Pausen macht,
35 mit Kolleginnen und Kollegen beim Kaffee Urlaubserlebnisse austauscht, kleine Achtsamkeits- und Meditationsübungen in den Alltag einbaut oder einfach mal in Urlaubserinnerungen schwelgt.



(3) 39

Wer regelmäßig darunter leidet, dass gegen Ende des Urlaubs die
40 Gedanken an Arbeit überhand nehmen, könne überlegen, schon vor dem
Urlaub mit der Planung für die Rückkehr anzufangen. „Da geht es etwa
darum, Postfächer für Kolleginnen und Kollegen freizugeben oder zum
Beispiel Projekte vor dem Urlaub abzuschließen, so dass man dann nach
dem Urlaub neu starten kann“, sagt Psychologe Kaufmann. Auch To-do-
45 Listen helfen, um nach dem Urlaub klare Schritte zu haben, an denen
man sich orientieren kann.

„Wenn man Angst vor dem ersten Arbeitstag hat, und gar nicht mehr
entspannen kann, helfen Stressbewältigungsmethoden“, so der Experte.
Wer in ein negatives Gedankenkarussell abrutscht, kann sich ein großes
50 Stoppschild vorstellen. Dazu verdeutlicht man sich: „Halt, das bringt mir
gar nichts, mich aufzuregen. Ich mache das weiter, was ich gerade tun
kann.“ Sich auf das Leben im Hier und Jetzt zu besinnen, hilft, die
Gedankenspirale zu durchbrechen.

(4) Was kann die Führungskraft und das Team für Urlaubsrückkehrer 55 tun?

Kaufmann rät Führungskräften, Zeit für Persönliches zu schaffen.
„Führungskräfte sollten Interesse aufbringen für die Erlebnisse der
Mitarbeiter, für die der Urlaub ja etwas Besonderes war.“ So kann man
etwa im Meeting vom Urlaub erzählen lassen oder sich bei einem Kaffee
60 oder in der Kantine austauschen.

Laut INQA ist zudem die organisatorische Ebene wichtig. Dazu gehört,
dass die Führungskraft eine Übergabestruktur schafft, in der strukturierte
Briefings für Mitarbeiter Orientierung geben nach der Rückkehr. Nicht
zuletzt sollten Führungskräfte vermitteln, dass Pausen und ein pünktlicher
65 Feierabend auch bei einer großen Menge an Aufgaben wichtig und in
Ordnung sind.

naar: www.focus.de, 18.08.2021