



Schalten Sie im Urlaub wirklich ab!

MAREN LEHKY

:: Urlaub wird mit Vorfreude erwartet und heißt Freiheit, eine Weile aussteigen, den Fokus auf all das richten, was sonst zu kurz kommt.

Das funktioniert dann gut, wenn man es schafft, loszulassen. Was hilft, um abzuschalten? Setzen Sie Ziele, woran gearbeitet werden und was nach Ihrer Rückkehr fertig sein soll. Informieren Sie Ihre Mitarbeiter, woran Sie gerade sitzen und was aufploppen könnte, während Sie weg sind: Was wäre, wenn, was hätten Ihre Vertreter dann zu tun?

Wer vertritt Sie zu welchen Bausteinen Ihres Jobs – nicht ein Vertreter wird alles können, aber verschiedene Experten decken zusammen einen breiten Bereich ab, und in der Abwesenheitsmail können diese benannt werden. Geben Sie einen Tag länger an, als sie wirklich weg sind, sodass Sie den ersten Tag für das Aufarbeiten der Mails und Berichte Ihrer Vertreter haben.

Die größere Schwierigkeit ist unser Innenleben. Die Befürchtungen, dass „etwas anbrennt“. Denken Sie einmal zurück: Wie viele Urlaube sind vergangen und hinterher war alles fein? Dramen ereignen sich erstens nicht oft und zweitens nicht oft während des Urlaubs. Die eigene Langeweile oder der ungewohnte Umgang mit leeren Tagen – wie geht es Ihnen damit? Ist das Mails-Checken interessanter als das, was Sie da gerade erleben und um sich haben? Dann ändern Sie es. Wie gut sind Sie darin, jemandem zu vertrauen und loszulassen? Auch darum geht es für uns, wenn wir abschalten. Ich wünsche Ihnen gute Erholung und Raum für Selbstreflexion.

Maren Lehky ist Unternehmensberaterin und Autorin. Internet: www.lehky-consulting.de