

Diese Tipps helfen gegen Stress

## Damit der Wiedereinstieg nach dem Urlaub klappt

FLEIN · 25.08.2014

**Der Job-Einstieg ist nach einem längeren Urlaub oft stressig. Trotz der Flut an Arbeit können Beschäftigte die erste Woche entspannt meistern. Wie schon kleine Tipps helfen.**



Beyond

Auch wenn das E-Mail-Postfach nach den Ferien überquillt – Arbeitnehmer sollten sich zwischendurch trotzdem eine Pause gönnen.

Das E-Mail-Postfach quillt über, der Anrufbeantworter ist voll, offene Projekte schlummern, neue Aufgaben warten. In den ersten Arbeitstagen nach dem Urlaub heißt es: aufarbeiten, was in den vergangenen Wochen liegengelassen ist. Etwa einen Tag pro Urlaubswoche benötigten Arbeitnehmer, um sich wieder an den Berufsalltag zu gewöhnen, sagt Karriere-Coach Carolin Lüdemann aus Flein. Diese Tipps helfen, die ersten Arbeitstage nach dem Urlaub zu meistern, ohne danach gleich wieder urlaubsreif zu sein.

- **Früher aus dem Urlaub nach Hause kommen:** Vor dem Wiedereinstieg sollte man sich noch zwei Tage freinehmen, um in Ruhe die Koffer auspacken, einkaufen und die Wäsche waschen zu können. Bei Zeitverschiebung seien drei Tage ratsam, sagt Lüdemann.

- **Positiv denken:** Eine positive Grundeinstellung hilft, Herausforderungen zu meistern. „Grübeln erzeugt nur negative Emotionen“, sagt Motivationstrainer Dirk Schmidt aus Düsseldorf. Besser sei es fest daran zu glauben, etwas zu schaffen. Das gilt auch für den riesigen Berg Arbeit, der nach dem Urlaub vor einem liegt.

- **Vorsortieren und Prioritäten setzen:** Am ersten Arbeitstag schreibe man am besten eine Prioritätenliste, auf der die Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit von A bis D sortiert werden, rät Schmidt. Nur die wichtigen Aufgaben werden direkt bearbeitet. Für wichtige, aber nicht dringliche B-Aufgaben wird ein Termin

wichtigen C-Aufgaben werden delegiert und die nicht wichtigen und nicht dringlichen D-Aufgaben nach hinten geschoben. Auch E-Mails können so vorsortiert werden.

- **Aufgaben nacheinander abarbeiten:** Lüdemann empfiehlt, Aufgaben nacheinander zu erledigen und Multitasking zu vermeiden: „Sonst passieren Fehler und die einzelnen Aufgaben kosten mehr Zeit.“ Es sei ratsam, sich zum Beispiel zwischen 8 und 9 Uhr eine stille Stunde zu reservieren, in der das Telefon auf einen Kollegen umgestellt wird und die A-Aufgaben erledigt werden.
- **Erfolgserlebnisse schaffen:** Eine erledigte Aufgabe könne auf der Prioritätenliste durchgestrichen werden, sagt Lüdemann: „Zu sehen, dass die Liste kürzer wird, ist ein befriedigendes Gefühl.“ Dann darf es gerne auch mal eine Belohnung geben.
- **Pausen machen:** Trotz des riesigen Bergs Arbeit sind Pausen auch in den ersten Tagen nach dem Urlaub essenziell. „Merkt man, dass man bei der Arbeit am Computer geistig abschaltet, hilft es, zehn Sekunden auf ein zehn Meter entferntes Objekt zu schauen“, sagt Schmidt. Auch ein Gespräch mit Kollegen, ein Spaziergang in der Mittagspause, Meditation oder Kaffeetrinken können entspannen.
- **An Urlaubserlebnisse erinnern:** Urlaubsfotos anschauen, Urlaubsgegenstände wie eine Muschel auf den Schreibtisch legen, Essen aus der Urlaubsregion kochen und über den Urlaub mit Freunden reden, lassen das Urlaubsgefühl auch im Joballtag aufleben. Dadurch würden positive Emotionen wach, sagt Schmidt. Mit Kollegen sollte man aber besser nicht zu ausführlich über den Urlaub sprechen, sagt Bergauer: „Die Euphorie kann Kollegen neidisch machen und demotivierend wirken.“ Das raube unnötig Energie, sagt auch Schmidt. Er rät, Urlaubserlebnisse nur mit wohlwollenden Kollegen zu teilen.

# Lassen Sie sich motivieren

Motivationstrainer Dirk Schmidt bietet Ihnen **gratis Motivationsmöglichkeiten** auf seiner Webseite [www.dirkschmidt.com](http://www.dirkschmidt.com) an.

Hier stellen wir Ihnen eine Auswahl seiner Angebot vor:



## Dirk Schmidt's Motivationstreppe

10 Stufen zum Erfolg

Mithilfe der Motivationstreppe von Dirk Schmidt können auch Sie in 10 einfachen Schritten Ihre Ziele erreichen.

[Zum Download](#)



## Dirk Schmidt's täglicher Motivationstipp

Holen Sie sich den täglichen Motivationstipp per E-Mail auf Ihr Handy oder Ihren Computer oder benutzen sie die iPhone-App, um den Motivationstipp zu empfangen.

[Zur Anmeldung](#)

[Zur iPhone-App](#)



## Dirk Schmidt's Fragebögen

Wie steht es um Ihre Selbstmotivation?  
Wie stark sind ihre mentalen Fähigkeiten?  
Testen Sie es jetzt!

[Fragebogen zur Selbstmotivation](#)

[Fragebogen zur mentalen Stärke](#)

[Mehr gratis Motivation finden Sie hier!](#)