

[augsburger-allgemeine.de](http://www.augsburger-allgemeine.de)

So motiviert man sich nach dem Urlaub im Job

Augsburger Allgemeine

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 liegengeblieben 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.

1. 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.

2. 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. Auch die Körperhaltung sei wichtig: Ein aufrechter Gang, Spannung im Körper und nach oben gezogene Mundwinkel verhelfen zu positiver Energie beim Jobstart.

3. 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. «Die wichtigen und dringlichen A-Aufgaben werden zuerst erledigt», sagt Lüdemann. Für wichtige, aber nicht dringliche B-Aufgaben wird ein Termin festgelegt, bis wann sie abgeschlossen sein sollen. Die dringlichen, aber nicht wichtigen C-Aufgaben werden delegiert und die nicht wichtigen und nicht dringlichen D-Aufgaben nach hinten geschoben. Auch E-Mails können so vorsortiert werden.

4. 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 8.00 und 9.00 Uhr eine stille Stunde zu reservieren, in der das Telefon auf einen Kollegen umgestellt wird und die wichtigen A-Aufgaben erledigt werden.

5. 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, zum Beispiel einen guten Kaffee.

6. 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. Theo Bergauer, Karriereberater aus dem bayerischen Waldsassen, empfiehlt, vor der Arbeit, in der Mittagspause oder am Feierabend Sport zu treiben: «Das wirkt wie ein kleiner Urlaub.»

7. An Urlaubserlebnisse erinnern

Urlaubsfotos anschauen, Urlaubsgegenstände wie eine Muschel auf den Schreibtisch legen, Musik aus dem Urlaub hören, 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.

8. Einen Kurzurlaub planen

Einen Städtetrip oder einen Wellnessurlaub an einem verlängerten Wochenende zu planen, motiviere im Joballtag mit wenig Aufwand, sagt Bergauer.

9. Urlaubsvertretung einarbeiten

Sind die ersten Arbeitstage nach dem Urlaub trotzdem stressig, sollte die Auszeit beim nächsten Mal intensiv vorgeplant werden. Bergauer empfiehlt, einen Kollegen vorher ausführlich zu briefen, welche Projekte noch offen sind und wie auf Anfragen zu reagieren ist. Das habe außerdem den positiven Nebeneffekt, dass die Urlaubsvertretung auf Kunden persönlich und kompetent wirke, sagt Bergauer. (dpa)

Lassen Sie sich motivieren

Motivationstrainer Dirk Schmidt bietet Ihnen **gratis Motivationsmöglichkeiten** auf seiner Webseite 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!](#)