

KURZURLAUB TIPPS: DIESE 10 SOLLTEN SIE KENNEN

SO ERHOLEN SIE SICH AM BESTEN

Einen Haken hat die Sache: Vom Vollgas im Job auf entspannte Schleichfahrt runterzuschalten, klappt in der Regel nicht. Wer sich für einen Kurzurlaub entscheidet, hat es je nach Vorgeschichte und laufender Projekte schwer, binnen weniger Tage wirklich abzuschalten, gedanklichen Abstand zur Arbeit zu bekommen und runterzukommen.

Allzu kurz sollte die Auszeit deshalb nicht sein. Drei bis vier Tage am Stück gelten als Minimum. Im Grunde gilt in diesen drei Tagen Kurztrip dasselbe Prinzip wie beim dreiwöchigen Jahresurlaub auch: ankommen, abschalten, ausspannen...

- **EINSTIMMEN**

Auch wenn es nur ein Kurzurlaub ist: Vielleicht können Sie bereits einen halben oder ganzen Tag vorher freinehmen. Den sollten Sie nicht nur zum Packen nutzen. Feiern Sie Ihren Urlaub, vielleicht gönnen Sie sich einen Schluck Sekt oder ein schönes Essen zur Einstimmung.

- **ABSCHALTEN**

Und zwar wortwörtlich: Tablet oder Laptop lassen Sie gleich daheim, das Smartphone dient allenfalls zur Orientierung oder für Schnappschüsse. Digital Detox heißt das Geheimnis.

- **LUSTWANDELN**

Versuchen Sie einfach mal in den Tag zu leben, spontan zu zu bleiben und eben den Kurzurlaub nicht komplett durchzuplanen. Psychologen fanden zum Beispiel heraus: Der Erholungseffekt ist dann am größten, wenn wir das Gefühl haben, unsere Freizeit völlig frei und selbstbestimmt gestalten zu können.

- **VERGESSEN**

Verboten Sie sich ganz bewusst alle Gedanken an die Arbeit. Sie haben frei und genießen die Zeit ganz im Hier und Jetzt (siehe: Achtsamkeit). Wer dagegen zu Beginn des Kurztrips schon wieder an dessen Ende denkt oder die Rückkehr ins Büro imaginiert, wird sich nicht groß entspannen.

KURZURLAUB TIPPS: DIESE 10 SOLLTEN SIE KENNEN

- **KONTRASTIEREN**

Machen Sie bewusst etwas, das im starken Kontrast zu Ihrem Berufsalltag steht. Wer beruflich also viel stehen oder laufen muss, dem ist vermutlich mit einem erholsamen Wellnessurlaub mit wohltuenden Massageanwendungen gedient. Andersherum sollte jemand mit einem Bürojob und sitzender Tätigkeit sich bewegen. Ein Aktivurlaub mit Wandern oder Städtetrips mit Ausflügen zu den Sehenswürdigkeiten ist hier ideal.

- **SCHONEN**

Was für den einen erholsam ist, mag für einen anderen Stress bedeuten – das ist individuell und abhängig vom Berufsalltag. Bei einem Kurzurlaub gilt es dennoch abzuwägen: Es bleibt nicht viel davon übrig, wenn Sie beispielsweise weit entfernte Reiseziele ansteuern, bei denen Sie bereits anderthalb bis zwei Tage für die An- und Abreise einkalkulieren müssen. Die Wahl des Ortes sollte nicht nur die Reisezeiten, sondern auch das Klima und die Ernährung mit einschließen. Besonders exotische Reiseziele in denen Sie mit schlechten hygienischen Bedingungen rechnen müssen, sind für den Körper anstrengend

- **ABSPRECHEN**

Ebenfalls wichtig: Reden Sie vorher mit Ihrem Partner über Ihre Erwartungen und Wünsche. Wird insgeheim davon ausgegangen, dass beide dasselbe wollen, sind Konflikte im Urlaub vorprogrammiert – und der Erholungswert deutlich gedämpft.

- **AKZEPTIEREN**

Gerade wer einen Kurzurlaub in eine westliche oder nördliche Metropole Europas legt (und/oder im Herbst beziehungsweise Winter unterwegs ist), hat keine Schönwettergarantie. Lassen Sie sich davon nicht die Stimmung verderben! Setzen Sie sich in ein heimeliges Café mit schönem Ausblick, besuchen Sie ein Museum oder verbringen Sie einen Tag in der Sauna: Es gibt viele Möglichkeiten, die freie Zeit angenehm zu verbringen. Und denken Sie daran: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung!

KURZURLAUB TIPPS: DIESE 10 SOLLTEN SIE KENNEN

- **ZURÜCKZIEHEN**

Für Paare kann es sehr wertvoll sein, zur Abwechslung mal wieder alleine etwas zu erkunden. Oftmals bleibt die Kindererziehung den Frauen überlassen, Väter hingegen bekommen ihre Kinder unter der Woche kaum zu Gesicht – eine gute Gelegenheit, der Partnerin Zeit für sich zu geben und mal auf eigene Faust etwas mit dem Nachwuchs zu unternehmen.

- **ERINNERN**

Die einen nennen es Kitsch – die anderen Mitbringsel. Lassen Sie sich davon nicht beirren: Souvenirs sind eine schöne Möglichkeit, die Erinnerung an einen Urlaub wach zu halten. Und genau darum geht es: Eine kleine Stütze, die Sie beispielsweise in der kalten Jahreszeit an einen warmen Ort erinnert oder bei einer langweiligen Tätigkeit für kurzfristige Ablenkung sorgt.