

Thema: **Endlich Abschalten! – So machen Sie richtig Urlaub**

Umfrage: 0:28 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wir haben Sommer und das bedeutet, bei den meisten steht der Urlaub vor der Tür. Trotzdem ist Abschalten gar nicht immer so leicht. Wie ist das bei Ihnen? Was tun Sie, um erholt aus dem Urlaub zurückzukommen?

Frau: „Ich putze vorher noch die ganze Wohnung, weil ich dann, wenn ich wiederkomme, das gerne sauber hätte zu Hause.“

Mann: „Ich persönlich treibe viel Sport, verzichte im Urlaub auf Alkohol, gehe viel wandern.“

Frau: „Die Arbeit im Büro. Muss alles aufgearbeitet werden, dass man halt nicht so viel Probleme hat, wenn man nach dem Urlaub halt wiederkommt.“

Frau: „Ich achte eigentlich schon darauf, dass ich vor dem Urlaub immer schon den Kollegen alles übergebe. Aber es ist dann trotzdem jedes Mal so, dass ich am Strand liege und doch meine E-Mails checke und so.“

Mann: „Strand. Laufen. Viel in der Natur. Dann bin ich ganz entspannt.“

Abmoderationsvorschlag: Im Urlaub abzuschalten, ist unglaublich wichtig. Nicht umsonst ist Urlaub gesetzlich festgeschrieben. Nur oft ist das mit der Erholung eben leichter gesagt als getan. Was Sie tun können, damit Ihr Akku wieder auflädt, darüber sprechen wir gleich noch und zwar mit dem Leiter vom Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.



Thema: Endlich Abschalten! – So machen Sie richtig Urlaub

Beitrag: 2:09 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Endlich mal richtig abschalten, raus aus dem Alltagstrott, weg von den Aufgaben auf Arbeit, dem tagtäglichen Stress und auch den Kollegen. Die Urlaubszeit ist die Zeit, um den Akku wieder aufzuladen. Umfragen zeigen allerdings immer wieder, dass das vielen nicht so richtig gelingt. Das hängt vor allem mit den beruflichen Herausforderungen und Belastungen zusammen. Je schwerer und umfangreicher die sind, umso schwieriger wird es, den Kopf freizubekommen. Wie man sich trotzdem richtig erholen kann und wie der Effekt nach der Rückkehr nicht gleich wieder verpufft, weiß meine Kollegin Helke Michael.

Sprecherin: Urlaub ist zur Erholung da. Der Erholungseffekt bleibt allerdings aus, wenn wir ständig für Kunden, Kollegen und Chefs erreichbar sind oder uns Sorgen machen, dass auf Arbeit etwas gegen die Wand läuft. Umso wichtiger ist eine gute Vorbereitung.

O-Ton 1 (Prof. Dr. Dirk Windemuth, 26 Sek.): „Alles, was sich planen lässt, sollte ich nicht auf den letzten Drücker machen. Das gilt sowohl für persönliche, als auch für berufliche Dinge. Persönlich sind da so einfache Sachen wie: Sind meine Ausweise eigentlich noch alle gültig, die ich brauche? Beruflich ist es wichtig, dass ich nicht mit 120 Prozent bis zur letzten Minute arbeite, sondern gut ist es, wenn man etwas Zeit auch noch zu Hause hat, um langsam etwas runterzukommen.“

Sprecherin: Erklärt Prof. Dirk Windemuth vom Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, IAG. Den Urlaub selbst sollte man möglichst nicht dann nehmen, wenn sich ein wichtiges Projekt gerade in der Hochphase befindet. Dienstlaptop und Diensthandy sollten zu Hause bleiben.

O-Ton 2 (Prof. Dr. Dirk Windemuth, 21 Sek.): „Gut ist es aber, einer Vertrauensperson oder einem Assistenten oder Assistentin eine private Telefonnummer geben und sagen: ‚Wenn es wirklich wichtig ist, dann ruf mich bitte auf dieser Nummer an‘. Das ist eine gute Sache, um sicherzustellen: Wenn erforderlich, dann bin ich erreichbar. Aber wirklich nur im Notfall und ansonsten muss ich mir auch keine Sorgen machen.“

Sprecherin: Geklärt werden sollte außerdem, wer vertretungsweise welche Aufgaben übernimmt und dafür welche Informationen oder auch Vollmachten benötigt. Die Kontaktdaten Ihrer Vertretung gehören dann in die Abwesenheitsnotiz in Ihrem E-Mail-Account. Und nach dem Urlaub sollten Sie sich die Zeit nehmen, alles in Ruhe abzuarbeiten.

O-Ton 3 (Prof. Dr. Dirk Windemuth, 23 Sek.): „Dafür ist es aber auch wichtig, dass ich vor dem Urlaub schon diese Zeit fest einplane, damit nicht andere mir die Zeit verplanen. Und es ist wichtig, dass ich mir klarmache: Nicht alles muss immer sofort erledigt werden. Manche Dinge lassen sich auch um Tage oder Wochen verschieben. Niemandem ist geholfen, wenn ich alles sofort mache, dafür nach wenigen Tagen aber schon wieder völlig erschöpft bin.“

Sprecherin: Hier sind natürlich auch die Vorgesetzten gefragt, Urlaubsrückkehrer aktiv zu unterstützen. Denn die Unternehmen profitieren letztlich auch davon.

Abmoderationsvorschlag: Wie bei vielem im Leben, will alles gut geplant und vorbereitet sein, damit Sie im Urlaub richtig entspannen können und danach auch nicht gleich wieder urlaubsreif sind. Für mehr Infos schauen Sie einfach mal im Netz auf publikationen.dguv.de vorbei. Unter dem Reiter „Forschung“ können Sie unter anderem den IAG Report „Arbeitszeit sicher und gesund gestalten“ kostenlos herunterladen.



Thema: Endlich Abschalten! – So machen Sie richtig Urlaub

Interview: 3:35 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Endlich mal richtig abschalten, raus aus dem Alltagstrott, weg von den Aufgaben auf Arbeit, dem tagtäglichen Stress und auch den Kollegen. Die Urlaubszeit ist die Zeit, um den Akku wieder aufzuladen. Umfragen zeigen allerdings immer wieder, dass das vielen nicht so richtig gelingt. Das hängt vor allem mit den beruflichen Herausforderungen und Belastungen zusammen. Je schwerer und umfangreicher die sind, umso schwieriger wird es, den Kopf freizubekommen, sagt Prof. Dirk Windemuth vom Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) und er verrät uns, wie man sich trotzdem richtig erholen kann und wie der Effekt nach der Rückkehr nicht gleich wieder verpufft. Prof. Windemuth, ich grüße Sie.

Begrüßung: „Hallo!“

- 1. Prof. Windemuth, jeder braucht ja seine Auszeiten, um mal wieder zur Ruhe zu kommen. Trotzdem fällt es uns oft schwer, im Urlaub abzuschalten. Woran liegt das?**

O-Ton 1 (Prof. Dr. Dirk Windemuth, 27 Sek.): „Oftmals liegt das daran, dass die Menschen die Arbeit mit in den Urlaub nehmen, um erreichbar zu sein für den Betrieb, für Kunden und so weiter. Oder sie machen sich einfach auch Sorgen, dass ohne sie nicht alles richtig läuft. Das ist nicht gut. Denn Menschen müssen in ihrer Freizeit abschalten. Das gilt ganz besonders in der Urlaubszeit. Denn Urlaub ist zur Erholung da und nicht, um von der Arbeit abgelenkt zu werden.“

- 2. Wie kann man es schaffen, doch abzuschalten?**

O-Ton 2 (Prof. Dr. Dirk Windemuth, 31 Sek.): „Ganz wichtig ist, den Urlaub gut vorzubereiten. Alles, was sich planen lässt, sollte ich nicht auf den letzten Drücker machen. Das gilt sowohl für persönliche, als auch für berufliche Dinge. Persönlich sind da so einfache Sachen wie: Sind meine Ausweise eigentlich noch alle gültig, die ich brauche? Beruflich ist es wichtig, dass ich nicht mit 120 Prozent bis zur letzten Minute arbeite, sondern gut ist es, wenn man etwas Zeit auch noch zu Hause hat, um langsam etwas runterzukommen.“

- 3. Was kann man tun, damit man im Urlaub gar nicht erst in die Verlegenheit kommt, überhaupt erreichbar sein zu müssen?**

O-Ton 3 (Prof. Dr. Dirk Windemuth, 46 Sek.): „Auch da ist die Vorbereitung ganz wichtig. Ich sollte den Urlaub nicht nehmen, wenn gerade die Hochphase eines wichtigen Projektes ist. Denn da ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass ich nicht abschalten kann. Die einfachsten Mittel, die ich habe: Ich lasse mein gesamtes technisches Equipment zu Hause. Dann kann ich dienstlich weder per Mail noch per Diensthandy erreicht werden. Gut ist es aber, einer Vertrauensperson oder einem Assistenten oder Assistentin eine private Telefonnummer geben und sagen: ‚Wenn es wirklich wichtig ist, dann ruf mich bitte auf dieser Nummer an‘. Das ist eine gute Sache, um sicherzustellen: Wenn erforderlich, dann bin ich erreichbar. Aber wirklich nur im Notfall und ansonsten muss ich mir auch keine Sorgen machen.“

- 4. Außerdem ist es sicherlich auch ratsam, eine Vertretung für die Zeit, in der ich mich erholen will, zu haben. Wie bereite ich die am besten vor?**



O-Ton 4 (Prof. Dr. Dirk Windemuth, 30 Sek.): „Vertretungen sind erstmal sehr wertvoll und die meisten haben auch quasi mehrere Vertretungen. Sie haben Leute, die die Routineaufgaben erledigen oder auch Leute, die Vollmachten haben und unterschreiben können. Wichtig ist eine gute Übergabe rechtzeitig vor dem Urlaub. Dann die Option, die alle E-Mail-Programme haben, eine Abwesenheitsnotiz. Das heißt, ich gebe dort bekannt, wann ich wieder erreichbar bin und wer in der Zeit für mich auch ein guter Ansprechpartner ist.“

5. Oft ist es ja auch so, dass man aus dem Urlaub zurückkommt und binnen weniger Tage ist der Erholungseffekt schon wieder verpufft. Was kann dabei helfen, dass es nicht so weit kommt?

O-Ton 5 (Prof. Dr. Dirk Windemuth, 33 Sek.): „Der wichtigste Punkt ist, dass ich mir nach dem Urlaub Zeit nehme, um die wichtigsten Dinge und auch die wichtigsten Mails erstmal zu erledigen. Dafür ist es aber auch wichtig, dass ich vor dem Urlaub schon diese Zeit fest einplane, damit nicht andere mir die Zeit verplanen. Und es ist wichtig, dass ich mir klarmache: Nicht alles muss immer sofort erledigt werden. Manche Dinge lassen sich auch um Tage oder Wochen verschieben. Niemandem ist geholfen, wenn ich alles sofort mache, dafür nach wenigen Tagen aber schon wieder völlig erschöpft bin.“

6. Das setzt aber voraus, dass da das Kollegium und auch ganz besonders die Vorgesetzten mitspielen, oder?

O-Ton 6 (Prof. Dr. Dirk Windemuth, 31 Sek.): „Unternehmen profitieren ja auch davon, wenn der Beschäftigte erholt ist und dadurch produktiver ist. Das heißt, die Arbeitgeber oder die Vorgesetzten sollten all diese Dinge, die der Beschäftigte macht, diese Puffer einplanen, die Prioritäten setzen und das sich-nicht-Erschöpfen unterstützen. Und das heißt aber auch, sie sollten selbst nicht aktiv den, der gerade zurückkommt aus dem Urlaub, direkt mit neuen Projekten belagern, sondern dass er nach den Prioritäten die wichtigsten Aufgaben erledigt.“

Prof. Dirk Windemuth vom Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG). Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Gerne! Vielen Dank.“

Abmoderationsvorschlag: Wie bei vielem im Leben, will alles gut geplant und vorbereitet sein, damit Sie im Urlaub richtig entspannen können und danach auch nicht gleich wieder urlaubsreif sind. Für mehr Infos schauen Sie einfach mal im Netz auf publikationen.dguv.de vorbei. Unter dem Reiter „Forschung“ können Sie unter anderem den IAG Report „Arbeitszeit sicher und gesund gestalten“ kostenlos herunterladen.

