

## Blödes Büro! Wie Sie den Urlaub in den Alltag retten



- Zurück am Schreibtisch, dieselben Gesichter, ein bisschen brauner vielleicht, derselbe Ärger? Die AZ erklärt, wie man den Urlaub rettet.
- Foto: Gregor Feindt

**Nach dem Urlaub droht der Trott. Blödes Büro! Muss aber nicht sein. Die AZ beschreibt, wie man die Erholung in den Alltag rettet – und wie man die Energie zu einem Neustart für die Karriere nutzen könnte.**

Grad schee war's. Am Strand, in den Bergen, mit den Kindern, mit dem Partner, die Erholung, das gute Essen! Und jetzt wieder das: Zurück am Schreibtisch, dieselben Gesichter, ein bisschen brauner vielleicht, derselbe Ärger. Es droht der Trott, blödes Büro. Muss aber nicht sein. Die AZ beschreibt, wie man die Erholung in den Alltag rettet – und wie man die Energie zu einem Neustart für die Karriere nutzen könnte.

Wie bleibe ich entspannt?

„Machen Sie nicht den Fehler und stürzen sich in die Arbeit“, rät der Münchner Stress-Experte **Louis Lewitan**. „Konzentrieren Sie sich aufs Wesentliche“, sagt der Psychologe, der für mehrere große Firmen Personalberatung macht: „Die Zeit ist während dem Urlaub weitergegangen, und viele Mitarbeiter glauben, sie müssten die verlorene Zeit aufholen.“ Der größte Fehler, den man machen kann, findet auch **Lewitans** Kollege Matthias Strasser: „Der sicherste Weg, seine Entspannung zu schrotten, ist die überzogene Erwartung an die eigene Leistungsfähigkeit.“ Strasser hat sich am Lehrstuhl

für Psychologie an der TU München auf Arbeitspsychologie spezialisiert. Keinesfalls soll man sich Schuldgefühle machen lassen, dass man im Urlaub war, warnt Lewitan. In einer Zeit der Arbeitsverdichtung gebe es die Tendenz häufiger. Mit Blackberry und Internet steige die Erreichbarkeit. Die Folge: „Die eigene Zeit ist poröser geworden.“ Also: Freuen Sie sich über ihre Erholung.

„Wenn möglich, beginnen Sie bei der Arbeit mit dem, was Ihnen Spaß macht“, sagt Strasser. „Setzen Sie sich kleine Ziele, die Sie leicht als Erfolg buchen können.“ Und: „Setzen Sie sich selbst eine Belohnung aus.“ Der Urlaub sei im Idealfall eine „einzige Belohnungstour“ gewesen, sagt Strasser. Da konnte man machen, was man wollte: „Versuchen Sie, das System der Belohnung aufrechtzuerhalten.“ Nach dem Motto: „Wenn ich die erste Woche hinter mir habe, dann gehe ich mit meiner Frau zum Essen.“

Wie motiviere ich mich?

„Urlaub ist eine gute Zeit, über sich nachzudenken“, sagt **Lewitan**. Im Idealfall hat man seine Ziele formuliert. „Die sollen hoch, aber erreichbar und realistisch sein.“ Strasser sekundiert: „Die Motivationsforschung sagt, man soll sich Ziele setzen.“ Der beste Weg zum Ziel: Man stellt „wenn...dann“-Situationen her: „Wenn ich das geschafft habe, mache ich dies und jenes.“ Strasser weiter: „Es gibt keine bessere Prävention für Burnout, als das Gefühl, etwas geschafft und abgeschlossen zu haben.“

Ist die Nachurlaubs-Zeit gut für gute Vorsätze?

Feines Mittagessen, die Zeit mit den Lieben! Das gute Beispiel ging voran im Urlaub. Was, wenn der arbeitsverdichtete Angestellte sich die Wiedereinführung der Mittagspause einbildet? „Die Forderungen müssen realistisch sein“, sagt Strasser, das solle man bei guten Vorsätzen bedenken. Deutlicher wird **Lewitan**: „Der Verzicht auf die Mittagspause geht an der Biologie des Menschen vorbei.“ Ein Chef, der den Verzicht darauf akzeptiert, „der riskiert, dass die Mitarbeiter mittel- oder langfristig zum Kostenfaktor werden.“ Sie werden krank. „Wer Fehler vermeiden will, wer gefühlsmäßige Überreaktionen verhindern will, der sorgt dafür, dass die Mitarbeiter Pausen machen.“

Auch mal Nein sagen bei Überstunden?

„Man muss sich selbst klug einschätzen“, rät Lewitan. Ob man sich von seiner Position, seinem Alter, seinem Wissen den Verzicht auf Extra-Leistung leisten kann. Ganz entscheidend sei: „Suchen Sie das Gespräch mit dem Vorgesetzten.“ Etwa so: „Am nächsten Mittwoch würde ich gerne früher gehen, da mache ich was mit den Kindern.“ Ganz generell werde viel zu wenig kommuniziert in den Betrieben, sagt Lewitan. „Sich nach Dienstschluss einfach wortlos davonzuschleichen ist das falscheste, was man tun kann.“

Ist jetzt ein guter Moment für eine Gehaltserhöhung?

„Eher nein“, findet Matthias Strasser. „Man hat sich den Urlaub zwar verdient, aber man hat sich in diesen Wochen doch rar gemacht.“ Besser sei, nach Abschluss eines erfolgreichen Projekts den Kontakt zum Chef zu suchen. Anders sieht das Louis Lewitan, Autor mehrerer Bücher zur Arbeitswelt: „Nach dem Urlaub bin ich entspannt, nicht so fordernd, ich wirke vielleicht nicht so verbissen.“ Das komme bei einem Gehaltsgespräch auch rüber: Außerdem seien Gespräche gut für den Mitarbeiter. Man kann etwas über sich lernen: „Man setzt sich mit dem Gespräch dem Risiko aus, dass die Selbsteinschätzung von anderen nicht geteilt wird.“ Selbsterkenntnis, sagt auch Strasser, sei wichtig, um voranzukommen.

Was kann der Chef tun?

Auch die Vorgesetzten könnten die Erholung der Mitarbeiter für sich nutzen. „Ich hoffe, Sie sind alle gut erholt, dann können wir uns folgende Projekte vornehmen...“ So stellt sich **Lewitan** einen guten Chef am Tag 1 nach dem Urlaub vor. „Vorgesetzte können Bilanz ziehen, sie können die Mitarbeiter aufklären – wo stehen wir? – Sie können sagen, was zu tun ist, warum und wie.“

Matthias Strasser sagt, der Chef könnte die Chance für Mitarbeiter-Gespräche nützen: „Viele nehmen sich ja tatsächlich vor, die Arbeit anders, besser, effektiver zu machen. Da wäre es gut, wenn der Chef von den neuen Ideen wüsste.“

Vor allem aber: Der gute Chef lässt den Mitarbeitern Zeit, über den Urlaub zu reden: „Der Austausch schöner Erfahrungen und leidvoller Erlebnisse schafft Sympathie und gute Stimmung“, sagt Strasser: Das allerdings soll „nicht exzessiv betrieben werden.“ Es gibt ja auch noch anderes zu tun. Also: An die Arbeit!

Matthias Maus