

Der AMD-Tipp für Juni 2022

Sommerzeit ist Urlaubszeit:

Sechs Kniffe für die erholsame Auszeit vom Berufsalltag

Endlich Urlaub – ob Führungskräfte oder Mitarbeitende, auf die wohlverdiente Auszeit in den Sommermonaten freuen sich alle. Einzig der **Erholungsfaktor wird oft unterschiedlich wahrgenommen**. Studien besagen, dass mehr als die Hälfte aller Österreicher*innen auch im Urlaub telefonisch erreichbar sind. Für ein Viertel der Beschäftigten reicht laut Arbeitsklima-Index die Urlaubszeit alleine nicht aus, um die Strapazen des Berufsalltags gänzlich hinter sich zu lassen. Die AMD-Expert*innen kennen kleine **Tricks und Tipps, um sich bestmöglich auf den Urlaub vorzubereiten** – um dann auch die Zeit wirklich genießen zu können.

Als ersten Schritt rät **AMD-Arbeitspsychologin Mag. Paula Garneyer: „Urlaub erst planen, wenn er abgeklärt und bestätigt ist!“** Was logisch klingt, kann im Anlassfall zum Problem werden. „Wichtig ist, die richtigen Vorbereitungen zu treffen“, ergänzt **Dr. Franz Sedlmeyer, Ärztlicher Leiter der Arbeitsmedizin im AMD Salzburg**. „Also einerseits darauf zu schauen, dass man die Kolleg*Innen für die berufliche Vertretung so umfassend instruiert, dass man andererseits selber besser abschalten kann.“ Garneyer verweist auf den **„Zeigarnik-Effekt“**: „An unterbrochene, unerledigte Aufgaben erinnert man sich besser als an abgeschlossene.“ Also erledigen, was zu erledigen geht.

Für den Berufsalltag gesehen bewirken folgende kleine Tipps schon kleine Wunder:

- Das unmittelbare **kollegiale Umfeld gut einbinden**, also über die Abwesenheit genau informieren und mögliche offene Aufgaben ordentlich übergeben, wenn möglich nicht unbedingt am letzten Arbeitstag vor dem Urlaub
- Wenn nötig abklären, bei welchen **Notfällen** man im Urlaub erreichbar ist – und wie: Ob Skype, Teams, per Mail oder Telefon. Fixe Zeiten vereinbaren.
- Wenn vorhanden, in den **Urlaubskalender** vollständig und nachvollziehbar ausfüllen
- Bei beruflichen Handys die **Mobilbox inhaltlich richtig besprechen**, am besten mit Verweis auf die Vertretung samt Telefonnummer
- Im Emailprogramm eine umfassende **Abwesenheitsnotiz** einrichten
- Arbeitsaufträge fristgerecht vor dem Urlaub erledigen

Wer seinen Urlaub richtig vorbereitet, den holt die Arbeitsroutine bei der Rückkehr an den Schreibtisch nicht gleich wieder in vollen Zügen ein. „Wer alles gut organisiert hat, wird danach nicht gleich von einem Stapel Arbeit sprichwörtlich erschlagen. Dann wirkt der Erholungseffekt auch länger“, weiß Sedlmeyer.

Persönlich gilt vor allem eines: **Urlaubszeit heißt abschalten** und die berühmten Akkus wieder aufladen. Studien belegen, dass negative Gedanken an die Arbeit eine schlechtere Entspannung zur Folge haben. Arbeitspsychologin Paula Garneyer: „Gute Erholung hängt davon ab, wie gut eine mentale Distanzierung von der Arbeit gelingt. Eine gute Möglichkeit dem gegenzusteuern ist Ablenkung, also sich Dingen und Tätigkeiten zuwenden, die die gesamte Aufmerksamkeit erfordern.“

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre **Präventivkräfte des AMD Salzburg** gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage **www.amd-sbg.at**.

www.gesundessalzburg.at · www.amd-sbg.at · **Gesund und sicher arbeiten.**