

Stress nach Urlaub: Zwei Wochen Arbeit - Erholung ade?

02.09.2010, 11:45 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Dr. Haberl - Psychotherapeut*
Presseagentur: *Netzwerk tretpfad-marketing.de*

München, 02.09.2010. Gut gelaunt zurück am Arbeitsplatz, fühlen sich viele Rückkehrer bereits nach zwei Wochen wieder urlaubsreif. Migräne oder Rückenschmerzen, Lustlosigkeit und chronische Müdigkeit machen sich breit. Negativer Stress fordert seine Attribute. Doch es geht auch anders.

Der Urlaub war so schön. Neue Eindrücke wurden gesammelt, neue Pläne geschmiedet und im Idealfall blieb ausreichend Zeit für die Familie und einen selbst. Zurück in der Arbeit, warten vor Ort dann all jene, die einem nicht Positiv gesonnen sind: ein Zuviel an Arbeit, übermüdete Kollegen, und zahllose Überstunden aus dem schlechten Gewissen heraus, einmal eine Zeit nicht präsent gewesen zu sein. Die Stress-Spirale beginnt. Wie bereits vor dem Urlaub kommen Familie und Hobbies zu kurz, und im Schnitt dauert es gerade einmal zwei Wochen, bis sich der Mensch wieder "ausgebrannt" fühlt. Woran liegt es?

Zum einen wurden die "leeren Batterien" im Urlaub nicht vollständig aufgefüllt. Schuld daran waren zum Beispiel der falsch gewählte Aktivurlaub und das, obwohl man sich doch ursprünglich nach Faulenzen am Strand sehnte. Ebenso häufig ist es die zu kurz gewählte Urlaubszeit. Stresshormone nehmen in der Regel in der zweiten Woche des Urlaubs ab, erst dann beginnt die Phase der Regeneration.

Doch meist ist es eine Kombination aus einer nicht ausreichenden Erholungszeit und einer klassischen Arbeitsverdichtung nach dem Urlaub, die zur erneuten Stressfalle führt. Selbst angenommen, man setzt dem Chef gegenüber drei Wochen Urlaub am Stück durch, stellt sich die Frage, ob man der liegen gebliebene Arbeit entgegen kann?

Dr. Herald Haberl, Psychotherapeut aus Olching (www.coaching-fundamentals.de), ist der Meinung, dass man genau dieses kann. "Natürlich muss letztendlich die Arbeit erledigt werden. Aber nicht an zwei Tagen. Negativer Stress entsteht erst dann, wenn das Gefühl einsetzt, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Hinzu kommt, dass viele Menschen in der heutigen Zeit sich nicht mehr trauen, Grenzen zu setzen. Aus Angst ihren Arbeitsplatz zu verlieren. Dabei ist genau an dieser Stelle eine gesunde Portion Egoismus gefragt, die vor allem klar formuliert werden sollte: Nein, ich werde vor der nächsten Woche nicht fertig sein. Nein, ich kann jetzt leider keine zusätzliche Arbeit annehmen."

Klare Worte und ein gesundes Zeitmanagement schaffen private Freiräume. Freiräume, die genutzt werden können, um Stress abzubauen und all jene Ideen zu verwirklichen, die im Urlaub plötzlich wieder in Erinnerung kamen. Wollte man nicht längst regelmäßig mit dem Joggen anfangen? Einen Sprachkurs besuchen? Mehr Zeit mit der Familie verbringen? Urlaub ist nicht nur eine Auszeit, Urlaub schafft Platz für Träume, die man nach seinem Urlaub nicht vergessen sollte.

Für weiterführende Presseinformationen wenden Sie sich bitte an Frau Tanja Borsetzky, tborsetzky@tretpfad-marketing.de.

Dr.med. Heraldo J. Haberl ist seit über 20 Jahren als Arzt und Psychotherapeut in der Nähe von München tätig. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen unter anderem im Entspannungs- und Imaginationstraining, der Hypnotherapie nach M.H. Erickson, sowie dem Coaching für Unternehmer und leitende Angestellte.

2009 gründete Dr.med. Heraldo J. Haberl ein neues Team, um eine Selbsthilfe gegen Depression, Angst und Stress auf CD zu realisieren und der Idee den Namen „fund@mentals“ zu geben (www.coaching-fundamentals.de). Eine besondere Wirkung entfaltet die CD durch eine Kombination von tiefenwirkenden Entspannungs-Techniken und Methoden eines grundlegenden, mentalen Selbst-Coachings.

Moderne Anti-Stress-Techniken mit tiefenwirkenden Elementen werden seit Jahren weltweit in Coachings und Verhaltenstherapien erfolgreich angewendet. Doch sie erscheinen jetzt erstmals individuell zusammengestellt auf CD.

News-ID: 462451 • Views: 1291 (Stand: 18.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/462451/Stress-nach-Urlaub-Zwei-Wochen-Arbeit-Erholung-ade.html>