

## Presseaussendung

# Endlich Urlaub: Entspannung auf Knopfdruck?

**Der langersehnte Sommerurlaub steht vor der Türe, Entspannung ist angesagt. Und das möglichst rasch, der Urlaub will schließlich ausgekostet werden. Aber Entspannung auf Knopfdruck, geht das überhaupt? Mavie Work Expert:innen haben hilfreiche Tipps und Impulse, die den Urlaub noch wohltuender machen können.**

**Wien – 02. Juli 2024.** Gibt es ein allgemein gültiges Rezept zur Entspannung im Urlaub? Die Vorstellungen von Entspannung können sehr unterschiedlich sein: Für manche bedeutet es, einfach am Strand zu liegen und die Sonne zu genießen, während andere Action und gemeinsame Aktivitäten brauchen, um abzuschalten. Um leistungsfähig zu bleiben, sind echte Erholungspausen notwendig. Je höher die berufliche Belastung, desto schwieriger ist es, in der Freizeit abzuschalten, da der Körper die Stresshormone erst abbauen muss.

### Schrittweiser Übergang.

Wenn der Alltag voller Anforderungen und Zeitdruck ist, kann es wohltuend sein, sich mal eine Auszeit zu gönnen. Ein abruptes Abschalten von einem stressigen Alltag kann jedoch dazu führen, dass der Körper zunächst mit einer Krankheit reagiert. *„Stattdessen ist es ratsam, eine Übergangsphase einzuplanen, in der ein bis zwei Tage zum langsamen Herunterkommen genutzt werden, bevor vollständig abgeschaltet wird. Das Gleiche gilt auch für das Ende eines Urlaubs. Es ist sinnvoll, mindestens einen Tag zwischen der Rückkehr aus dem Urlaub und dem Arbeitsbeginn einzuplanen, um die Erholung wirken zu lassen, bevor die alltäglichen Anforderungen wieder einsetzen“*, weiß Mavie Work Beraterin Mag. Lydia Meidlinger.

### Grenzen einhalten für echte Entspannung

Es mag selbstverständlich klingen, ist jedoch oft eine Herausforderung: Das Zurücklassen des Diensthandys und Laptops zu Hause. Selbst wenn man sich nicht vornimmt, diese im Urlaub nicht zu nutzen, kann ihre bloße Anwesenheit Gedanken an die Arbeit auslösen und den Erholungsprozess stören. Zeit ist kostbar. Erholung ebenfalls. Die Annahme, dass ein langer Urlaub automatisch zu viel Erholung führt, ist nur bedingt richtig, die Qualität ist entscheidend. Es geht darum, sich auf den Moment einzulassen. Während des Urlaubs sollte die Möglichkeit bestehen, wirklich abzuschalten. Vorher ist es ratsam, die eigenen Bedürfnisse und Erwartungen zu klären und klare Grenzen zu setzen.

### 5 Tipps um den Stress zuhause zu lassen

Urlaub sollte eine Zeit der Entspannung und Erholung sein, doch oft wird er von Stress und Hektik überschattet. Damit man die wohlverdiente Auszeit in vollen Zügen genießen kann,

haben Mavie Expert:innen fünf hilfreiche Tipps zusammengestellt, um typische Stressfaktoren zu vermeiden.

- 1) **Planung und Vorbereitung:** Urlaubsstress entsteht oft durch unerwartete Ereignisse. Schon im Vorfeld sind wir überfordert mit dem Einpacken. Endlich im Paradies angekommen findet man die Hälfte der Dinge nicht, und dann ist das Wetter auch noch ganz anders als gedacht. *„Planen Sie den Urlaub frühzeitig und gründlich. Erstellen Sie sich dafür eine To-Do-Liste: für den Koffer und die Aufgaben zu Hause und teilen die Aufgaben unter den Reisenden auf. Denken Sie dabei auch an Aktivitäten, Wetterbedingungen und mögliche Änderungen der Pläne,“* meint Mavie Beraterin Mag. Lydia Meidlinger.
- 2) **Me-Time:** Im Urlaub verbringen wir plötzlich 24 Stunden am Tag mit denselben Personen, was Konflikte verursachen kann. Gönnen Sie sich und Ihren Mitreisenden auch mal Zeit allein, um individuellen Bedürfnissen nachzugehen. Das sorgt für erholsame Momente und interessante Gespräche beim gemeinsamen Abendessen.
- 3) **Digital Detox:** Es ist verlockend, im Urlaub Mails zu checken oder Anrufe zu tätigen. Arbeit sollte im Urlaub tabu sein. Kein Laptop, keine Mails, keine Anrufe – das tut Ihnen und den Mitreisenden gut.
- 4) **Entwicklung einer eigenen Urlaubs-Routine:** Gewohnheiten können im Urlaub zu Stress führen, da vieles anders ist als zu Hause. Urlaub ist die Zeit für neue Rituale. Lassen Sie daher alte Gewohnheiten hinter sich und probiere neue Dinge aus, wie Strandspaziergänge oder ein neues Buch, das Sie schon immer lesen wollten.
- 5) **Sorgen an einem neutralen Ort platzieren:** Manchmal scheint es unmöglich, das endlose Grübeln zu stoppen. Egal, was man versucht, die Sorgen und Probleme des Alltags lassen einen einfach nicht los. *„Erwägen Sie stattdessen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn die Gedanken einfach nicht zur Ruhe kommen. Ein neutrales Gespräch kann dabei helfen, den täglichen Ballast abzulegen und mit einem klaren Kopf in die freie Zeit zu starten“*, empfiehlt Mavie Beraterin Mag. Lydia Meidlinger

## Über Mavie Work

Mavie Work ist ein führender Anbieter für betriebliche Gesundheitsförderung und unterstützt Unternehmen und deren Mitarbeiter:innen auf dem Weg zu einer gesünderen Organisation. Zum Portfolio von Mavie gehört alles, was dem Gesund-Bleiben von Organisationen und deren Mitarbeiter:innen dient. Die Angebote sind ganzheitlich, umfassen körperliche wie mentale Gesundheit und reichen von modernen, niederschweligen Diagnostikangeboten, über Bewegungsangebote, mentales Coaching bis hin zur Ernährungsberatung. EAP (Employee Assistance Program) widmet sich in vertraulichen persönlichen Beratungen der mentalen Gesundheit der Mitarbeitenden. Führungskräfte werden mit Coachings, Seminaren und Trainings gefördert. Aktuell betreut Mavie rund 190 Unternehmen mit rund 145.000 Mitarbeiter:innen. Hinter Mavie stehen erfahrene und passionierte Gesundheitsexpert:innen, denen der nachhaltige und spürbare gesundheitliche Unterschied am Herzen liegt.

## Kontakt & Rückfragen:

---

Mavie Work GmbH, A-1020 Wien, Rothschildplatz 4/6. Stock, Tel.: +43 1 585 38 81,  
[corporate@maviework.care](mailto:corporate@maviework.care), FN 248924 s HG Wien - DVR Nr. 300377, UID Nr. ATU 58164006  
Bankverbindung: Erste Bank, IBAN AT02 2011 1283 1492 8300, BIC GIBAATWW

Verena Figl  
Metrum Communications GmbH  
M +43/664/9648124  
E [v.figl@metrum.at](mailto:v.figl@metrum.at)