



Wenn man sich vernünftig verhält und sich nicht zuviel vornimmt, reichen ein großer Urlaub und die normalen freien Tage, um gesund und fit zu bleiben.  
Foto: Fotolia

## Richtig abschalten!

**Abschalten zu können ist die wichtigste Voraussetzung für geistige Leistungsfähigkeit, körperliche Gesundheit und emotionale Stabilität. So erhalten wir uns die Schwingungsfähigkeit zwischen Anspannung und Entspannung, die uns auf Dauer gesund hält.**

**D**as Gehirn braucht Ruhephasen, um Informationen zu verarbeiten und im Gedächtnis zu speichern, die Organsysteme brauchen Zeit, um ihre Gewebe zu regenerieren, und die Emotionen brauchen eine Pause, um unseren Stressantrieb immer wieder herunterfahren zu können. Damit wir uns die Schwingungsfähigkeit zwischen Anspannung und Entspannung, die uns auf Dauer gesund hält, bewahren können, müssen wichtige Fragen beantwortet werden.

### **Kurzer oder langer Urlaub?**

Natürlich sind mehrere kurze Urlaube auch eine Möglichkeit, zwischendurch abzuschalten. Jeder sollte für sich selbst feststellen, ob Aufwand und Nutzen in einem guten Verhältnis stehen. Wenn vor und nach einer kurzen Abwesenheit viel zu organisieren ist, lohnt sich das alles oft nicht. Das betrifft vor allem weibliche Führungskräfte, die immer noch den Haushalt und die Familie mit im Auge haben, die meistens für beide Partner vorbereiten und planen und zu-

sätzlich dafür sorgen, dass Blumen, Hund und Schwiegermutter versorgt sind.

### **Reicht eine gründliche Entspannung?**

In Deutschland haben wir den längsten Urlaub und die meisten Feiertage. Da lässt sich doch etwas mit anfangen! Das Wichtigste ist meiner Erfahrung nach der berühmte Spruch: »Wichtig ist, was hinten rauskommt!« Wenn man sich vernünftig verhält und sich nicht zuviel vornimmt, reichen ein großer Urlaub und die normalen freien Tage, um gesund und fit zu bleiben. Frauen in Führungspositionen schaffen es interessanterweise oft besser, ihre Energien einzuteilen und für sich zu sorgen. Sie nehmen die Signale des Körpers und der Seele früher wahr und handeln dann konsequenter. Sie gehen zwar häufiger zum Arzt, sind dafür aber langfristig gesünder.

### **Wie integriere ich Pausen in den stressigen Berufsalltag?**

Man kann sich ein Beispiel nehmen, an denjenigen, die bereits einmal aus der

Kurve getragen wurden und eine psychosomatische Erkrankung oder einen Burn-out erleben mussten. Sie haben gelernt, mit äußerster Disziplin für einen guten Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung zu sorgen. Da findet jeder sein eigenes Maß, das sehr stark von der gesundheitlichen Robustheit und der emotionalen Stärke abhängt. Man kann lernen, für sich zu sorgen. Das heißt, regelmäßig kleine Arbeitspausen zu machen, in denen man mal eine Minute aufsteht, ein Glas Wasser trinkt und eine nette Bemerkung zu anderen macht. Eine echte Mittagspause (30 Minuten) mit leichtem Essen und etwas Bewegung bringt frische Gedanken für den Nachmittag. Man achtet darauf, Dinge bewusst abzuschließen und die Emotionen des Erfolges zu genießen. Denn Entspannung entsteht immer, wenn man angenehme Emotionen erlebt. Auch das kann man lernen, bewusst herbeizuführen. Man darf sich selbst belohnen, manchmal auch nur gedanklich.

Zu wissen, welchen Sinn die Anstrengung der Arbeit macht, was man der Welt damit geben möchte, und welche Ziele man persönlich verfolgt, stärkt die Belastbarkeit. Man braucht soziale Unterstützung durch Partner, Freunde und Familie, die einem Gefühle von Zusammengehörigkeit außerhalb der Berufswelt geben. Das stützende »Sozialleben« muss nicht dauernd stattfinden. Aber man braucht die Gewissheit, dass es stattfindet und sollte es einplanen. Und man sollte die wichtigsten Bedienungsregeln für den Körper beachten: Regelmäßig 7 – 8 Stunden schlafen, weniger Fett, Zucker, Alkohol und Nikotin zu sich nehmen, mehr Obst, Gemüse und Wasser »tanken«, sich dreimal in der Woche mindestens eine halbe Stunde bewegen. Ein flotter Spaziergang reicht. Beim Auto achtet man penibel auf Wartung und Pflege – wieso nicht bei sich selbst?

### **Wollen Menschen überhaupt entspannen und zur Ruhe kommen?**

Dieser Hang zur Vernachlässigung der eigenen Pflege wird glücklicherweise weniger, wie ich beobachte. Viele wollen zur Ruhe kommen, weil sie merken, dass die Anstrengung zu groß wird und sie jeden Tag mehr mit sich kämpfen müssen, um ihr Pensum zu erledigen. Sie geraten durch die vielen Aufgaben in einen Stressautomatismus, bei dem sich der Antrieb »auf hohem Niveau aufhängt«. Sie würden gerne abschalten, können es aber nicht mehr. Gedanken an Unerledigtes halten sie innerlich auf Trab, auch nachts. Der Schlaf ist gestört und die Erholung nicht ausreichend. Die Gefahr, sich mit Alkohol oder Schlafmitteln zur Ruhe zu zwingen ist leider sehr groß. Nicht ohne Grund nimmt Burnout gerade unter den engagierten und verantwortungsbewussten Führungskräften enorm zu.

### **Wie lange sollen Führungskräfte in Urlaub fahren?**

Ein Urlaub ist oft die letzte Rettung. Der sollte dann auch mindestens zwei, besser sogar drei Wochen dauern, damit man sich körperlich und seelisch richtig regenerieren kann. Allein die Umstellung auf einen anderen Lebensraum, das Zusammensein mit Familie und Partner ist schon eine Anforderung, die ein wenig

Zeit braucht. Abschalten heißt dann: Umschalten! Sich mit Dingen beschäftigen, die weniger anstrengend sind und positive Gefühle wecken.

Dabei bitte Maß halten! Sportliche Gewalttours, Sightseeing-Hetze und kulinarische Marathons bringen genauso wenig wie Dauergrillen am Strand. Mildes Klima, dem Trainingszustand angemessenes Sportprogramm, genügend Schlaf und schlichte, gesunde Kost sind zwar nicht so spektakulär, dafür aber für den gestressten Menschen sehr erholsam.

### **Woran merke ich, dass ich urlaubsreif bin?**

Menschen, die am Rande eines Burnout stehen, haben generell die Schwierigkeit, den Punkt wahrzunehmen, an dem sie dringend eine Pause benötigen. Das ist ein Mechanismus der Natur, die davon ausgeht, dass ein gestresstes Lebewesen gut daran tut, in Phasen großer Bedrohung zur Not bis zum bitteren Ende weiterzukämpfen, um auch die kleinste Überlebenschance zu nutzen. Eigene Bedürfnisse werden ausgeblendet, die Gedanken konzentrieren sich nur noch auf die anstehenden Aufgaben, Emotionen schalten auf unempfindlich und die Selbstwahrnehmung geht völlig verloren. Der Betroffene reagiert ungehalten, wenn man ihn auf seine Hektik und negative Ausstrahlung anspricht.

Urlaubsreif ist man, wenn man bemerkt, dass die vorhandenen Erfolge keine Freude mehr auslösen, dass die Vorfreude auf neue Herausforderungen verschwunden ist, dass die Mitmenschen als Belastung erlebt werden und soziale Beziehungen nur noch unter Nützlichkeitsgesichtspunkten eingegangen werden. Oder wenn Reizbarkeit und Ärger die Stimmungslage dominieren. Körperliche Zeichen sind Schlafstörungen, dauerhafte Kopf- oder Rückenschmerzen, Kreislaufstörungen, Probleme des Verdauungssystems. Die richtig lauten Warnschüsse heißen oft Tinnitus oder Hörsturz, Kreislaufkrise und emotionaler Zusammenbruch.

### **Was bringen Entspannungstechniken?**

Entspannungstechniken sind grundsätzlich sehr nützlich. Vor allem, wenn der Nachtschlaf nicht lange genug war. Viele

Führungskräfte in meinen Seminaren beherrschen den Kurzschlaf von 10 – 15 Minuten perfekt – sie müssten ihn nur regelmäßiger praktizieren. In einigen Unternehmen setzt sich bereits eine neue Kultur durch. Mitarbeiter dürfen und sollen sogar mittags für ein Viertelstündchen den »Power Nap« nehmen, um anschließend wesentlich produktiver zu Werke zu gehen. Nachahmenswert!

### **Motivationslos nach längerem Urlaub?**

Das lässt sich natürlich nicht ganz vermeiden, aber durch Planung etwas abmildern. Ich empfehle den sanften Einstieg: Einen Tag früher aus dem Urlaub kommen, Post liefern lassen, Mails durchsehen und vor allem auf einer gute Vorsortierung der wichtigsten Dinge durch die Assistenz im Büro bestehen.

### **Oft geht es nach dem Urlaub weiter wie vorher. Was tun?**

Warum nutzt man den Urlaub nicht auch einmal, um über sich und seinen Arbeitsstil nachzudenken? Viele Belastungen erwachsen aus Gewohnheiten, die zum Teil nützlich sind, aber leider auch ihren Preis haben. Man kann sie ändern, wenn man einmal durchschaut hat, wie man sich selbst immer wieder unter Druck setzt. Die Renner in meinen Seminaren sind bei Männern wie bei Frauen: Nicht nein sagen können, sich zuviel vornehmen, unnötigen Perfektionismus betreiben, zuviel aufschieben, Unordnung, Wissenslücken und zuwenig Selbstdisziplin üben. Diese Dinge abzustellen hat man selbst in der Hand. Das macht etwas Arbeit, lohnt sich aber auf jeden Fall! Dann ist der Rest an unvorhergesehenen Belastungen besser zu schaffen.

#### **Autor**



Dr. Sabine Schonert-Hirz ist Stressmanagement- und Gesundheitsexpertin. Bekannt wurde sie als Moderatorin und Autorin für verschiedene Gesundheitssendungen im WDR und NDR. Sie schreibt für Hörfunk und Presse und hält als »Dr. Stress« Vorträge und Seminare.