

Liebe Gesunde Gemeinden!

Mit „Tut gut!“ entspannt in die Ferien starten

Landesrat Eichinger: "Damit der Urlaub auch wirklich zur Erholung wird, unterstützt "Tut gut!" zum Auftakt des Mental-Schwerpunktes die NiederösterreicherInnen mit wertvollen Ferientipps."



(St. Pölten, 29.06.2021)

Sommer, Sonne, Ferien. Die Sehnsucht nach dem Urlaub ist pandemiebedingt heuer besonders groß. Ob auf Balkonien, im Garten, als Fernreise, am See, in den Bergen oder im Campingzelt.

"Wichtig ist, sich vorab zu überlegen, ob es ein Urlaub sein soll, in dem ich mich ausspanne, in den Tag hineinlebe oder ob es ein Aktiv-Urlaub sein soll", so "Tut gut!"-Mentalexpertin Irene Burian.

"Tut gut!" unterstützt mit wertvollen Tipps, denn oft genug kommt es vor, dass der Urlaub nicht den gewünschten Erholungsfaktor aufweist.

Die "Tut gut!"-Ferientipps für einen entspannten Urlaub:

- Überlegen Sie sich vorab, wie lange der Urlaub dauern soll.
- Gönnen Sie sich schon einen Tag vor Abreise einen Urlaubstag. Das reduziert den Packstress und erhöht die Vorfreude! Schließen Sie am Arbeitsplatz alles ab, was noch erledigt werden sollte, um nicht mit einem mulmigen Gefühl in den Urlaub zu starten.
- Richten Sie den automatischen Abwesenheitsassistenten ein oder aktivieren Sie Ihre Mobilbox und geben Sie dabei das geplante Rückkehrdatum bewusst mit einem zusätzlichen Puffertag an. Dadurch können Sie am ersten Tag nach dem Urlaub ihre wichtigsten Aufgaben von der persönlichen To-do-Liste abarbeiten.
- Überlegen Sie vorab, wer die Post während der Abwesenheit übernimmt, wer die Blumen gießt, wer sich um die Haustiere kümmert.
- Klären Sie die Erwartungshaltung aller am Urlaub beteiligten Personen ab. Welche Wünsche gibt es? Wo möchte ich meinen Urlaub verbringen? Welche Sehenswürdigkeiten möchte ich besuchen?
- Der Urlaubsbeginn darf gebührend gefeiert werden.
- Sollten Sie den Urlaub daheim verbringen, probieren Sie Neues aus! Machen Sie Tagesausflüge oder einen gemütlichen Familiengrillabend.
- Reagieren Sie gelassen, wenn im Urlaub etwas Anderes geschieht, als geplant. Änderungen des Wetters lassen sich zum Teil vorab planen: Überlegen Sie beispielsweise, welche Attraktionen eine Schlechtwettervariante sein könnten.
- Auch nach dem Urlaub sollte noch ein zusätzlicher freier Tag eingeplant werden, damit man den Urlaub nicht gestresst beendet.
- Nehmen Sie ein Andenken (z.B. Foto) aus dem Urlaub in die Arbeit mit. Ob digital als Hintergrund oder im Rahmen am Bürotisch, es weckt schöne Erinnerungen.

Die **"Tut gut!"-Mentalexpertin Irene Burian** hat noch einen ganz persönlichen Urlaubstipp: *"Egal welcher Typ Sie sind, ob Sie beispielsweise den Urlaub auf sich zukommen lassen oder ob dieser im Voraus bereits Tag für Tag komplett durchgeplant ist. Es bewährt sich jedenfalls, offene Zeitfenster einzuplanen und nicht alles zu verplanen. Ziel soll es sein, erholt und mit viel Energie wieder in den Arbeitsalltag zurückzukommen!"*