



PGA Gesundheitstipp

Richtig entspannen - Tipps für einen erholsamen Urlaub

Wohlverdient und hart erarbeitet ist er, unser Urlaub. Daher sollte jeder Augenblick auch genossen werden. Wie Sie in Ihren freien Tagen am besten entspannen und danach wieder regeneriert in den Arbeitsalltag eintauchen? Wir geben Ihnen Tipps für stressfreie Urlaubstage:

Zeit zum Abschalten

Der Arbeitsalltag lässt uns auch im Urlaub eine Zeitlang nicht los. In den ersten und letzten Urlaubstagen kreisen unsere Gedanken noch oder schon wieder um die Arbeit. Daher bietet ein 3-wöchiger Urlaub die besten Bedingungen um richtig ausschalten und entspannen zu können.

Gipfelstürmer oder Tiefseetaucher

Der ideale Urlaub hängt ganz und gar von den Vorlieben des Urlaubers/der Urlauberin selbst ab. Wer also am liebsten zuhause entspannt, kann das auch ruhigen Gewissens im Urlaub tun. SonnenanbeterInnen erholen sich am besten am Strand und Wanderurlauber fühlen sich am Berg pudel wohl. Wer im Urlaub Sport betreibt hat zusätzlich den Vorteil, auch etwas für seine physische Gesundheit tun. Egal wovon Sie in Ihrem Urlaub träumen, machen Sie es mit Maß und Ziel.

Urlaubszeit ist Ihre Zeit

Erholungskiller Nummer 1 ist laufender Telefon- bzw. Email-Kontakt mit der Arbeit. Versuchen Sie diesen in Ihrer Urlaubszeit zu vermeiden. Arbeiten Sie soviel wie möglich schon vor Urlaubsantritt ab und übergeben Sie Ihre Aufgaben in der Zwischenzeit an KollegInnen bzw. Ihre Vertretung. Im Urlaub stehen allein Ihre Anliegen und Bedürfnisse im Vordergrund.

Take it easy

Nichts ist perfekt. Auch im Urlaub laufen Dinge schief. Stellen Sie sich darauf ein, um eventuelle Probleme so leicht wie möglich nehmen zu können. Gehen Sie Ihren Urlaub langsam an und planen Sie nicht jedes Detail im Voraus. Damit sind Sie flexibel und können – je nach Tagesverfassung – Ihren Tag richtig nutzen und genießen.

Denken Sie im Voraus an die kleinen Notwendigkeiten, füllen Sie Ihre Reiseapotheke auf, nehmen Sie empfohlene Impfungen vor, überprüfen Sie Ihre Versicherungen und Notfallnummern und informieren Sie sich über die Lage in Ihrem Urlaubsort.

[Länderspezifische Reiseinformationen](#) finden Sie beispielsweise auf der Homepage des Außenministeriums.

Wie auch immer Ihr Urlaub aussehen mag: *Machen Sie es sich gemütlich und bleiben Sie gesund!*