

FÜR FRAUEN, DIE VORANGEHEN

woman

woman

09 / 25



FUN ODER FALLE?

ChatGPT simuliert Empathie: Warum wir es glauben – und wann es gefährlich wird!

SO WIRD ES
EIN PERFEKTER
SOMMER

*Urlaubs-Looks,
Relax-Tipps,
Beste Bücher*

KI WEISS, WO DIE
SONNE SCHEINT –
ABER NICHT, WIE
SONNENCREME
RIECHT

26.06.2025 €5,90



WARUM DER URLAUB AM 3. FREIEN TAG BEGINNT ...

Endlich raus aus dem Alltagstrott! Wie das Abschalten in der freien Zeit besser gelingt und was das alles mit Säbelzahn-
tigern und unserem Monkey Mind zu tun hat.

... UND AM 4. ARBEITS- TAG ENDET



eresrauschen, Sand kitzelt unsere bleichen Zehen, ein eiskalter Sommerdrink mit Blick in die Ferne lässt unsere Endorphine tanzen – ein Traum! Es könnte einfach nur großartig sein: Nichts tun ... Wenn da nicht ständig diese fieser Gedanken wären, die unsere hart erarbeitete Urlaubsidylle vor allem in den ersten Tagen im Minutentakt sabotieren: Noch mal kurz die Arbeitsmails checken? Hilfe – habe ich eh nicht auf die Abwesenheitsnotiz vergessen? Was, wenn ich dringend gebraucht werde? Hätte ich nicht doch meinen Laptop mitnehmen sollen, so für den Notfall? Wird das Projekt auch ohne mich für ein paar Tage weiterlaufen? Und die Deadline? Die Chefin? Die Kund:innen! Ciao Bella, willkommen im Urlaub!

ACHTUNG, SÄBELZAHNTIGER. Verdammt noch mal, warum fällt so vielen von uns das Abschalten so schwer? „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Das ständige Nachdenken und die Sorge – eine überproportionale Beschäftigung mit Inhalten aus der Arbeit ist Teil des Alltags. Viele sind hoch identifiziert mit Themen aus ihren Jobs. Wenn man sich außerhalb der täglichen Gewohnheiten bewegt, bedeutet das, die eigene Komfortzone zu verlassen. Das ist mental



aufwendig und kann Unbehagen verursachen“, weiß Sabina Haas. Die Psychologin arbeitet als Business-Coach und Karriereberaterin. Sie erklärt: „Nichtstun ist in unserer Kultur nicht sehr populär. Wir lernen nicht, dass es ‚erlaubt‘ ist, einfach mal zu entspannen und unproduktiv zu sein.“ Dazu kommt noch, dass unsere Wochentage meist vollgepackt sind mit Multitasking und wir rund um die Uhr einer Reizüberflutung ausgesetzt sind – auch in unserer Freizeit. Dieser Overload an Eindrücken, mit denen wir zurechtkommen müssen, mache unser „Monkey Mind“ rastlos und süchtig nach weiteren Reizen. „Viele sind, wenn sie den Urlaub antreten, in einem Zustand der Übererregung des autonomen Nervensystems“, berichtet Coach und Psychotherapeutin Sonja Rieder aus ihrer Praxis. „Arbeitstage sind für die Nerven so, als würde ständig ein Säbelzahn tiger neben uns stehen und uns Angst und Stress einflößen“, beschreibt die Expertin den ganz normalen Wahnsinn zwischen knappen Deadlines und zu vielen Terminen. Ganz klar, dass das Umswitchen in den Relaxmodus oft als unangenehm erlebt wird.

ÜBERGABEN CHECKEN. „Der Urlaub beginnt im Kopf und nicht nur im Kalender“, so Haas. Neurolog:innen wissen, dass es bis zu 48 Stunden dauern kann, bis wir mental auch wirklich in Flipflops und unserer Hängematte angekommen sind. „Es braucht Zeit, bis die Zellen verstehen,

dass „die Gefahr“, also der Arbeitsstress, vorbei ist“, ordnet Rieder ein. Worauf kommt es also an? Gut geplante Übergaben vor dem Urlaubsantritt sind wichtig, sie ermöglichen jene innere Leichtigkeit, die es für den Urlaub braucht. „Weil sich die meisten verantwortlich für ihre Arbeit fühlen, geht es ihnen besser, wenn der Urlaub geordnet, etwa durch Abgabe von Verantwortung, beginnt“, bestätigt Sabina Haas. Ein Ankommensritual kann hilfreich sein, um besser loslassen zu können. Zum Beispiel raus aus den Arbeitsklamotten, fünf tiefe Atemzüge nehmen und sich selbst sagen: Erholung und Entspannung haben ab sofort oberste Priorität, empfiehlt Haas als Mantra. Dass Gedanken an die Arbeit kommen und gehen, sollten wir aber als normale Erscheinung verbuchen. „Vielleicht wird auch innerlich noch etwas verarbeitet, letzte Reste. Unser Gehirn braucht das zur Umstellung“, so Rieder. Überhaupt erholen wir uns besser, wenn wir unsere gewohnte Umgebung verlassen, also wegfahren, und das für längere Zeit. „Bei den meisten Menschen stellt sich nach drei bis vier Tagen ein Erholungseffekt ein, der Cortisolspiegel sinkt, und die Stresshormone verschüssen sich. Zehn bis 14 Tage wären eine ideale Urlaubsdauer. Studien belegen, dass der Erholungswert nach drei Wochen nicht mehr wesentlich zunimmt“, unterstreicht Haas. Sofern man nicht täglich Arbeitsmails checkt – eine Erreichbarkeit für Menschen aus dem beruflichen Umfeld sollte nämlich wirklich nur im Notfall möglich sein. Und wie genau so ein Szenario definiert ist, muss unbedingt schon vorher mit dem Team vereinbart werden, so die Jobexpertin.

ABSCHALTEN LERNEN. Einfach mal das Handy weglegen und nichts tun, genau dafür sind freie Tage geschaffen. Rieder: „Kreativität und Innovation entstehen immer nur dort, wo Leere und Nichts sind. Wir leben in einer ungesunden Überbetonung von Leistungsdenken und der Illusion, dass nur die Produktivität uns eine Existenzberechtigung bietet.“ Was wir dabei übersehen, ist, dass Höchstleistung mittel- bis langfristig nur mit regelmäßigen Entspannungsphasen funktioniert. Im Sport zum Beispiel ist es schon lange anerkannt, bewusste, geplante Trainingspausen einzulegen, ja der langfristige Erfolg hängt davon ganz wesentlich ab, ob man dazwischen ruht oder nicht, weiß Rieder und ergänzt: ➤



SONJA RIEDER
Die Juristin und Personalmanagerin begleitet als Psychotherapeutin und Jobexpertin Menschen dabei, ihre Ziele zu erreichen.
sonja-rieder.at



SABINA HAAS
War über 20 Jahre Führungskraft und arbeitet jetzt als Karriereberaterin, Leadership Coach und Psychologin.
sabinahaas.at

TIPPS ZUM ABSCHALTEN

Entspannung auf Knopfdruck?
Sechs Übungen, die uns am
Weg in den Urlaub guttun.

1. FEIERABENDRITUAL VOR DEM URLAUB

Schreiben Sie am letzten Arbeitstag eine kurze Notiz: „Du hast alles erledigt, jetzt ist Zeit für Erholung.“ Dann bewusst den Laptop schließen und den Arbeitsplatz mit einer symbolischen Geste verlassen. Zum Beispiel Fenster öffnen, tief durchatmen oder die Schlüssel fallen lassen.

Das bringt's: Mentale Abgrenzung.

2. GEDANKENSTOPP

Wenn ein Arbeitsthema auftaucht, innerlich „Stopp“ sagen und den Gedanken mit einem positiven Bild ersetzen – wie etwa Strand, Wald oder ein freundliches Gesicht.

Das bringt's: Grübelspiralen werden unterbrochen.

3. TO-DO-TRANSFER

Unerledigte Aufgaben am letzten Arbeitstag auf eine Liste setzen, die zu Hause oder im Büro bleibt. Danach bewusst loslassen.

Das bringt's: Das Gehirn wird entlastet, eine „mentale Ablage“ geschaffen.

4. DIGITALES FENSTER SCHLIESSEN

Was tun: Push-Nachrichten ausschalten, berufliche Apps vom Startbildschirm verbannen oder deinstallieren.

Das bringt's: Reizreduktion – aus den Augen, aus dem Sinn.

5. URLAUBSANKER SETZEN

Was tun: Suchen Sie sich einen Anker (ein bestimmter Duft, ein Ritual am Morgen, ein spezieller Ort), der für Entspannung steht. Täglich nutzen.

Das bringt's: Konditionierte Entspannung erzeugen.

6. MIKROMEDITATION

Was tun: Setzen Sie sich drei Minuten still hin, konzentrieren Sie sich auf einen Sinn: Hören, Fühlen, Sehen – ganz bewusst.

Das bringt's: Präsenz statt Planen – gut für den Einstieg in langsames Denken.

BACK TO OFFICE.
Ein sanftes Ankommen im Joballtag nach dem Urlaub intensiviert die Erholung.



6 JOURNALING-FRAGEN

So starten Sie bewusst in den Urlaub, können besser abschalten und das Erlebte reflektieren. Sechs Inputs, um zu reflektieren ...

1. Was lasse ich mit Beginn dieses Urlaubs los – gedanklich, emotional oder organisatorisch?
Hilft beim bewussten Übergang von der Arbeitswelt in die Erholung.

2. Wie möchte ich mich in den freien Tagen fühlen – und was kann ich selbst dafür tun?
Bringt Fokus auf Bedürfnisse und Eigenverantwortung.

3. Woran merke ich, dass ich innerlich zur Ruhe komme?
Fördert Achtsamkeit und das Erkennen kleiner Fortschritte.

4. Was tut mir wirklich gut – unabhängig von äußeren Erwartungen oder To-dos auf der Reise?
So lösen wir uns von perfektionistischem Urlaubsdenken.

5. Was berührt oder inspiriert mich gerade besonders – und warum?
Diese Frage öffnet den Blick für tiefergehende Eindrücke und ermöglicht es, Urlaubserfahrungen mit der eigenen inneren Entwicklung zu verknüpfen.

6. Welche Erkenntnis oder Erfahrung aus dieser Auszeit möchte ich mit in meinen Alltag nehmen?
So können wir die Erholung nachhaltig für den Wiedereinstieg nutzen.

> „Auch viele Arbeitgeber denken im Berufsleben viel zu kurzfristig. Wir wollen ja über mehrere Jahrzehnte fit bleiben. Genau deswegen sollten wir unsere Freizeit mindestens genauso wichtig nehmen.“ Sie sieht hier vor allem auch die Verantwortung bei Führungskräften, die ein gesundes Verhältnis von Arbeit und Freizeit vorleben sollten. „Urlaub über lange Zeit stehen zu lassen, sollte zum No-Go erklärt werden.“ Auch Sabina Haas betont, dass die psychologische Erholungskompetenz immer wichtiger wird. Vor allem die abseits der freien Tage. „Es zählt nämlich nicht nur die Dauer, sondern auch die Qualität der Erholung. Jemand, der auch im Alltag bewusst abschalten kann, zum Beispiel durch Achtsamkeitsübungen, Sport oder soziale Aktivitäten, profitiert stärker von Freizeit und Urlaub.“

KLARMACHEN ZUM ANKERN. Um die entlastende Wirkung des Urlaubs so lange wie möglich auszunutzen, raten Expert:innen dazu, wenn möglich erst ab dem vierten Arbeitstag nach dem Wiedereinstieg Meetings abzuhalten. Das schiebt den Druck weiter hinaus und ermöglicht ein sanftes Ankommen im Joballtag. „Wer den Erholungswert im echten Leben verlängert, steigert damit auch langfristig die persönliche Leistungsfähigkeit“, findet Haas. „Mit mentalen Ankern wie Urlaubsfotos oder Accessoires von der vergangenen Reise kann man die besonderen und erholsamen Momente in den Alltag beamten. Diese kurzen, achtsamen Pausen und Rituale sind wertvolle Energietankstellen im Berufsleben“, hebt Psychologin Haas hervor. „Wir wissen heute, dass ein langfristig gesunder Lebensstil nur dann möglich ist, wenn eine ganzheitliche Balance von allen Lebensbereichen gegeben ist – beruflich, privat und persönlich.“ Abschließender Tipp der Karriereberaterin: „Wir sollten darauf achten, dass auch unsere Freizeit erfüllend und gleichberechtigt mit der Arbeitswelt erlebt wird. Denn erfolgreiche, glückliche und gesunde Menschen haben auch ein aktives Sozialleben und gute persönliche Beziehungen.“

TEXT ANGELIKA STROBL