

Neun Urlaubs-Tipps für gestresste Führungskräfte

Der Sommerurlaub steht vor der Tür. Neben den Weihnachtstagen vielleicht die einzige Zeit im Jahr, in der Unternehmer, Manager und Selbständige wirklich einmal richtig ausspannen können. Prof. Dr. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der renommierten Max-Grundig Klinik, gibt Ratschläge, wie die freie Zeit am besten für die Gesundheit zu nutzen ist.

„Deutsche sind Gesundheitsmuffel im Sommerurlaub“, das war im vergangenen Jahr das Resümee einer Befragung unter 1.000 Bundesbürgern, die die Max Grundig Klinik in Auftrag gegeben hatte. Prof. Dr. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max-Grundig Klinik sagt: „Nicht nur der Normalbürger, auch viele Unternehmer und Manager machen aus gesundheitlicher Perspektive Fehler bei der Gestaltung ihres Sommerurlaubs.“ Vor diesem Hintergrund gibt der Mediziner Tipps, wie Führungskräfte am besten tiefenentspannt wieder aus den schönsten Tagen des Jahres zurückkommen können.

1. Urlaubsziel

Urlaub besitzt auch einen hohen Statusfaktor. Das „ich war in Australien“ klingt vermeintlich besser als „ich war am Bodensee“. Aus medizinischer Sicht ist das verkehrt. „Im Sommer“, so Prof. Diehm, „muss niemand zum Urlaub Europa verlassen und sich den Stress von Interkontinentalflügen antun“. Der Erholungseffekt ist bei einem überlangen oder verspäteten Langstreckenflug zum Teil bei der Ankunft in Deutschland schon wieder verpufft. Wandern in den Alpen, Radfahren an der Nordsee, ein Hausboottrip auf den Kanälen Frankreichs – es gibt viele Möglichkeiten ganz in der Nähe und ohne den Stress mit Übergepäck, ungünstigen Flugzeiten und Jetlag Urlaub zu machen. Außerdem liegt der Urlaub vor der Haustür aktuell im Trend. Also: Urlaubsziele nicht nach sozialer Akzeptanz oder Prestige-Gesichtspunkten auswählen. Ihr Urlaubsort verrät nichts über Ihre soziale Stellung.

2. Urlaubsdauer

Gerade Unternehmer halten Urlaub für ein „sozialpolitisches Missverständnis“. Das „immer für die Firma da sein“ und „ich brauche keinen Urlaub“ prägen immer noch die Sichtweise von vielen Leistungsträgern der Wirtschaft. Das ist aber falsch, sagt Prof. Diehm. „Wer viel leistet, muss die Batterien aufladen. Der Trend zu Kurzurlaube ist dabei aus medizinischer Sicht nicht hilfreich“. Im Beruf ist es wie im Sport. Ohne Stress keine Leistung, aber auch ohne Erholung keine Leistung. Anspannung und Entspannung sind erforderlich, um besonders leistungsfähig zu sein. Beruflich engagierte Menschen können dabei erst nach einigen Tagen wirklich abschalten und sich innerlich von Job und Stress verabschieden. „Ich empfehle daher einen zweiwöchigen Sommerurlaub. Erst dann tritt ein wirklicher Entspannungseffekt ein.“

3. Handy und Laptop

Smartphone, Tablet und Laptop sind zu ständigen Reisebegleitern von Führungskräften geworden – und das ist auch gut so. Die Erreichbarkeit gewährleistet das beruhigende Gefühl, dass man im Notfall eingreifen kann. Natürlich wäre ein Urlaub fernab der Handynetze in der Wildnis in puncto Entspannung ideal, aber zumeist nicht die Realität. Deshalb der Tipp von Prof. Diehm: „Zweimal am Tag, etwa am Morgen und vor dem Abendessen, jeweils für eine halbe Stunde konzentriert Mails abarbeiten und Telefonate führen. Ansonsten bleibt das Handy aus.“ So können Unternehmer und Manager auch dafür sorgen, dass sie nach Rückkehr aus dem Urlaub nicht von einer Mailflut und schlechten Nachrichten erschlagen werden. Und die Familie muss nicht ständig den Vater oder die Mutter mit dem Handy teilen.

4. Seele baumeln lassen

Der Urlaub ist auch dafür da, die übliche Disziplin des Alltags ein wenig schleifen zu lassen. Ausschlafen, Faulenzen, Mittagsschlaf, Feiern. Nicht getrieben werden von dem Druck, etwas leisten zu müssen. Auch die Seele baumeln zu lassen, gehört zur Entspannung im Urlaub. „Geben Sie dem Tag die Chance auf Spontanität. Planen Sie nicht jede Einzelheit im Urlaub“, empfiehlt Prof. Diehm. Nur so kommt man auf andere Gedanken und es gelingt, ein wenig abzuschalten.

5. Aktive Urlaubsgestaltung

Finden Sie die richtige Balance zwischen dem entspannten Nichtstun und sinnvollen Aktivitäten. Natürlich sollte der Urlaub auch dazu dienen, etwa Sport zu treiben oder bewusster zu Essen. Prof. Diehm: „Als Arzt rate ich zu einer aktiven Urlaubsgestaltung. Im Urlaub ist Zeit, sich intensiver als sonst um Körper und Geist zu kümmern und sich so auf ein besseres gesundheitliches Niveau zu bringen.“ Das „Auftanken“ im Urlaub hat viel mit den richtigen Aktivitäten zu tun. Prof. Diehm weiter: „Gerade für Führungskräfte, die mit Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen zu tun haben, ist die Urlaubszeit ideal, die körperliche Verfassung zu verbessern.“

6. Urlaubszeit ist Beziehungszeit

Bei vielen Unternehmern und Führungskräften kommen im Berufsalltag Frau und Kinder zu kurz. Die Firma geht vor, lautet das Mantra, unter dem die Familie häufig leidet. Der gemeinsame Sommerurlaub ist da die beste Gelegenheit, Versäumtes nachzuholen. Prof. Diehm: „Ich finde es schrecklich, wenn ich Familien im Urlaub sehe, bei denen jeder einzelne sein Ding macht und man sich vielleicht gerade einmal zu den Mahlzeiten sieht.“ Im Urlaub können Manager wunderbar über ihr Leben reflektieren und mit ihren Partnern Gespräche führen, die über den Tellerrand des Alltags hinaus blicken.

7. Urlaubszeit ist Kinderzeit

Was für den Partner zutrifft, gilt natürlich auch für die Kinder. Stellen Sie sich der Verantwortung als Vater oder Mutter und nehmen Sie sich im Urlaub besonders viel Zeit für Ihre Kinder. Kinder geben Leichtigkeit und vermitteln Lebenslust. Sandburgen bauen, Brettspiele, Basteln. Der Kontakt zum eigenen inneren Kind, der im Berufsleben heute zumeist verloren gegangen ist, kann in den Urlaubstagen wieder aufgefrischt werden.

8. Routinebruch

Der berufliche Alltag von Führungskräften ist im Wesentlichen von eingeübten Tätigkeiten geprägt. Der Sommerurlaub bietet eine gute Chance, neue Dinge auszuprobieren. Prof. Diehm: „Menschen tendieren dazu, auch im Urlaub das zu tun, was sie am besten können und am liebsten machen.“ Dabei wäre ein ausgiebiger Urlaub dazu geeignet, aus Routinen und ausgetretenen Wegen auszubrechen und gemeinsam mit der Familie neue Dinge auszuprobieren. „Was das am Ende ist, ist weitgehend egal. Hauptsache es macht Spaß“, sagt der Ärztliche Direktor der Max Grundig Klinik. Für die Funktionsfähigkeit des Gehirns sind neue Dinge zu erkunden äußerst förderlich, so Prof. Diehm weiter.

9. To Do-Liste für die Rückkehr vorbereiten

Vielfach besitzen Führungskräfte vor Antritt eines längeren Urlaubs oder eines Sabbaticals Verlustängste. Sie fürchten, dass sie nach der Rückkehr mit Schwierigkeiten konfrontiert sind. Prof. Diehm sagt: „Intrigen, Mobbing, Jobmeuchler. Führungskräfte und Selbständige befürchten zuweilen, dass ihre Abwesenheit dazu genutzt wird, sie beruflich zu schwächen.“ Auch wenn diese Vorstellung im Einzelfall nicht von der Hand zu weisen ist, kann es helfen, sich vor dem Urlaub darüber klar zu werden, welches die ersten beruflichen Schritte und Aktivitäten nach dem Urlaub sein sollten. Eine solche Todo-Liste befördert das Abschalten. Man weiß ja, was nach der Rückkehr zu tun ist.

Weitere Informationen unter www.max-grundig-klinik.de

Kontakt:

Andreas Spaetgens
Geschäftsführer
Max Grundig Klinik GmbH
Schwarzwaldhochstrasse 1
D-77815 Bühl
Telefon: +49 7226 54-520
Telefax: +49 7226 54-529
spaetgens@max-grundig-klinik.de

Medienkontakt:

Dr. Klaus Westermeier Medienbüro
Römerstraße 4
80801 München
089-340897-30
0172-8433232
dr.kwest@arcor.de
kb