

News

3 FRAGEN AN



Roman Braun, Psychologe und Autor

Die perfekte Erholung

Wie Sie Ihren Urlaub vorbereiten können und wo Sie ihn verbringen sollten, damit die Entspannung möglichst lange anhält

1 Wie wähle ich das perfekte Urlaubsziel für optimale Erholung?

Generell zeigen neueste Studien, dass Urlaub am Wasser einen größeren Erholungswert bietet als in den Bergen. Wenn man sich außerdem an seiner Urlaubsdestination intensiv mit einer anderen Kultur auseinandersetzt und sich dort auf einen anderen Rhythmus einlässt, können Effekte entstehen, die für optimale Erholung sorgen. Denn neue Reize regen die Neuroplastizität an und fordern das Gehirn auf, neue Verknüpfungen zu erstellen. Im Gegensatz dazu erzeugt ein Urlaub, bei dem man sich nur im Hotel aufhält und nichts von der Außenwelt mitbekommt, keine lang anhaltenden Effekte im Gehirn. Es lohnt sich also, im Urlaub nicht nur in einen Tiefschlaf zu fallen, sondern auch etwas Neues zu erleben, um von lang anhaltenden und nachhaltigen Wirkungen zu profitieren. Wenn man das Maximum aus seinem Urlaub herausholen möchte, ist es außerdem ratsam, sich frühzeitig darauf vorzubereiten. So kann man den Urlaub im Geist bereits konsumieren, indem man sich beispielsweise online im Vorhinein mit der Urlaubsdestination auseinandersetzt. Eine gute Vorbereitung im Büro ermög-

licht zudem einen stressfreieren Übergang vom Alltag, sodass man in den letzten Tagen vor der Abreise nicht mehr zu viel zu erledigen hat.

2 Wie schaffe ich es, dass die Erholung nach dem Urlaub lange anhält?

Um von einer langfristigen Erholung zu profitieren, sollte man nicht sofort am Folgetag nach Urlaubsende wieder arbeiten, sondern noch einen Puffertag einplanen. Vor Urlaubsantritt ist es ratsam, die Woche nach der Rückkehr so zu gestalten, dass nicht bereits unzählige Termine und Deadlines lauern. Ein sanfter Urlaubsstart und ein sanftes Ende sorgen also für nachhaltige Effekte.

3 Wie gestalte ich meinen Urlaub am besten, um abzuschalten?

Digital Detox ist hier absolut empfehlenswert. Das Handy ganz abzuschalten oder für Notfälle nur einen bestimmten Kontaktzeitpunkt mit den Vorgesetzten und Kollegen zu vereinbaren, ist die beste Voraussetzung, um den Kopf wirklich freizubekommen.