

Newsletter – JULI/AUGUST 2008

Hallo, ich bin auf Kreta!!!

Kreta hat insgesamt 600159 Einwohner. Und im Sommer 2008 hat Kreta für kurze Zeit eine Einwohnerin mehr! Hurra es sind Ferien! Es ist Urlaubszeit. Der wichtigste Zeitabschnitt im Jahreskreis. Das ist eine Chance, sich selbst von einer anderen Seite kennen zu lernen. Der Münchner Komiker Karl Valentin drückte es einmal so aus: „Heute will ich mich besuchen, hoffentlich bin ich daheim.“ Übersetzt heißt das: Ferien. Urlaub - Seien Sie daheim, seien Sie authentisch, wo immer Sie auch Ihre Ferien verbringen. Genießen Sie Ihre Ferien.

Bevor der letzte Arbeitstag vor Urlaubsantritt zu Ende geht, herrscht bei vielen urlaubswilligen Menschen chaotisches Selbstmanagement vor. Viele arbeiten bis zur letzten Sekunde, können sehr schwer Arbeiten an ihre Vertretung delegieren – können einfach von ihrer Arbeit nicht loslassen! Endloslange E-Mails, stundenlang dauernde letzte Besprechungen vor dem Urlaub, unklare Arbeitsverteilungen, hektische Telefonate können den Urlaub im Vorfeld schon zum Horrortrip werden lassen!

Und dann das noch – Horror pur: Man fährt mit der Familie Richtung Flughafen. Natürlich ist das Handy während der ganzen Urlaubsreise auf Empfang eingestellt. Man will immer erreichbar sein! Selbstverständlich ist am Urlaubsort alles geregelt, um mittels Telefon, Fax und auch E-Mail erreichbar zu sein. Jeden Tag bevor man das gemeinsame Familienfrühstück zelebriert, hat man natürlich schon am Internet-Corner der Hotellobby seine E-Mails gecheckt. In der ersten Urlaubswoche ist man damit beschäftigt, dass man seinen provisorischen Bürobetrieb einrichtet. In der zweiten Urlaubswoche kann man aufgrund von gewissen Automatismen schon fast entspannen – richtig Urlaub machen. Aber in der dritten Woche – schon lange bevor man wieder seinen Koffer packt – ist man mit seinen Gedanken im fernen heimatlichen Büro: Man denkt an die sich in der Abwesenheit angesammelten Papierstöße, an die unerledigten und neuen Aufgaben.

Was ist jetzt Erholung im Urlaub? Gibt es eine allgemein gültige Faustregel für „richtige“ Erholung im Urlaub? Wie viel Zeit braucht der Körper zur Erholung? Prim. Dr. Olaf Rossiwall, Leiter des Instituts für Psychosomatik/EMCO-Klinik: „Körperliche und psychische Erholung ist nach drei Urlaubstagen messbar: der Blutdruck sinkt, die Schlafqualität und die Stimmung steigen. Man kann sagen, dass ein Urlaub mindestens drei bis vier Tage dauern sollte und nach oben hin keine Grenzen sind. Viele Menschen stellen nach drei Wochen fest, dass sie Lust haben, Dinge zu tun, die ihnen im Alltag zu Hause oder im Büro niemals in den Sinn kommen würden. Beispiele hierfür sind ein Buch lesen oder ein Sudoku lösen. In dieser Phase kann man von vollständiger Erholung sprechen!“

Zu Beginn jeder Reiseplanung sollte die Überlegung stehen: Was will ich erleben? Wo finde ich meine optimale Entspannung? So entspannen sich manche Menschen bei totaler Faulheit, anderen wieder hilft leichte körperliche Aktivität und einige brauchen den ultimativen Adrenalinkick im Urlaub. Prim. Dr. Olaf Rossiwall: „Auch Reiseziele haben auf die individuelle Entspannung/Erholung Einfluss, weil man muss sich an seinem Urlaubsort wohl

fühlen. Bei Kurzurlaube – unter einer Woche – sollte man die gewohnte Klimazone nicht verlassen, denn das kann für den menschlichen Organismus zu zusätzlichem Stress führen!“

Zum Abschluss noch einige Tipps für einen gelungenen Urlaub

- **Mindestens drei Wochen einplanen**
Untersuchungen haben gezeigt, dass der optimale Erholungseffekt erst nach drei Wochen eintreten kann. Daher nicht stückeln! Vier Mal pro Jahr eine Woche Urlaub bringt viel weniger als eine dreiwöchige Pause.
- **Lassen Sie die Probleme zu Hause**
Schreiben Sie alle Ihre Probleme, Sorgen und unangenehme Dinge, die es zu erledigen gilt, auf einen Zettel. Verabschieden Sie sich von diesen Belastungen. Im Urlaub können diese Probleme nicht gelöst werden.
- **Auch die Seele muss ankommen**
Widmen Sie die erste Woche dem Ankommen am Urlaubsort. Die aktive Phase beginnt in der zweiten Woche. Jetzt hat die Stunde der Ausflüge und Fitnessprogramme geschlagen. Während in der dritten Woche wieder Relaxen angesagt ist.
- **Versuchen Sie neue Gewohnheiten auszuprobieren nach dem Motto „Raus aus dem Alltagstrott“**
Langschläfer sollten zeitig aufstehen, Frühaufsteher ausschlafen, Aktive beobachten, Passive aktiv sein. Probieren Sie die einheimische Kost Ihres Urlaubslandes, hören Sie intensiv die Musik, reden Sie mit Menschen, mit denen Sie sonst keinen Kontakt hätten, tanzen Sie Sirtaki, trinken Sie schon morgens ein Glas Sekt oder verzichten Sie im Urlaub ganz auf Alkohol oder hören Sie mit dem Rauchen auf. Es geht um das Experiment!
- **Schärfen Sie Ihre Sinne**
Nehmen Sie Ihren Urlaubsort mit all Ihren Sinnen wahr: sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen.
- **Versuchen Sie Urlaubserinnerungen in den Alltag zu integrieren**
Stellen Sie ein Urlaubsfoto auf Ihren Schreibtisch: Versuchen Sie alle zwei Stunden kurz inne zu halten, schauen Sie sich dann das Bild an und erinnern Sie sich an die Situation und an das Gefühl, das Sie damals hatten – wenn es eine schöne Zeit war.

In diesem Sinne wünscht Ihnen das Team von Prim. Dr. Olaf Rossiwall
Schönen Urlaub und vielleicht treffen wir uns auf Kreta...

Ausblick/Veranstaltungen Juli/August/September 2008

- **Newsletter – September 2008**
Erfolgreich werden, erfolgreich sein und erfolgreich bleiben!
- **Privatärztliche Schmerzambulanz – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall**
- **Neu!!! Ambulantes und stationäres Angebot von Psychodiagnostik sowie Gedächtnistraining mittels RehaCom.**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik – Anmeldung erforderlich**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik;
Martin-Hell-Straße7-11; 5422 Bad Dürkberg; www.emco-klinik.at
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info