

DAS ANTI-BURNOUT-PRINZIP

Ein Job, von dem Sie *keinen* *Urlaub* brauchen

Die Koffer sind gepackt – doch echte Erholung beginnt lange vor dem Check-in. Warum kleine Auszeiten im Alltag wirksamer sind als der große Sommerurlaub und wie wir lernen, Entspannung nicht mehr aufzuschieben.

TEXT NINA HORCHER

Fotos: Andrej Lisakov / Unsplash



ielen Dank für Ihre Nachricht. Sie erreicht mich zum Glück gerade nicht!!!“ – Sind Sie auch versucht, so eine Abwesenheitsnotiz zu formulieren? Dann lohnt es sich, weiterzulesen.

Wer kurz vor dem Sommerurlaub aus dem allerletzten Loch pfeift, sollte seine Work-Life-Balance möglicherweise noch einmal genauer unter die Lupe nehmen. Der fatale Trugschluss lautet unterbewusst oft: Pausen müssen wir uns erst verdienen. Und so arbeiten viele monatelang auf diese zwei oder drei Wochen im Jahr hin, nur um letztlich zu erschöpft zu sein, um sie wirklich genießen zu können.

„Psychologisch ist das problematisch, denn es macht Genuss abhängig von Leistung. Und Leistung ist bekanntlich nie wirklich fertig“, erklärt Arbeitspsychologin Christine Hoffmann. „Die Folge: Vergnügen wird permanent aufgeschoben und findet oft gar nicht mehr statt.“ Dabei zeigt die Forschung klar: Genießen ist für die Lebenszufriedenheit langfristig sogar wichtiger als das reine Erreichen von Zielen. „Um den Alltag so zu gestalten, dass wir

gar nicht erst urlaubsreif werden, empfehle ich kleine Erholungsoasen“, so Hoffmann. Wer sich nachhaltige Entspannung wünscht, braucht dafür nicht zwingend einen Reisepass: „Das Geheimnis liegt darin, das eigene Umfeld durch die Brille einer Reisenden wahrzunehmen – ganz im Moment, achtsam und neugierig.“

MEHR URLAUB IM ALLTAG. Am leichtesten gelingt dieser Perspektivenwechsel durch „Habit Stacking“: Kleine Genussrituale werden dabei an bestehende Alltagsroutinen gekoppelt. Was theoretisch klingt, ist praktisch erstaunlich wirksam. „Nach einem Meeting gehe ich beispielsweise kurz ans Fenster und beobachte die Wolken am Himmel – mit genau derselben Ruhe, mit der ich im Urlaub aufs Meer schauen würde“, erklärt Hoffmann. Oder: „Beim Tee- oder Kaffee kochen schließe ich kurz die Augen und nehme den Duft wahr – wie beim ersten Espresso auf einer italienischen Piazza. Und in der Küche nehme ich mir bewusst Zeit für einen ungezwungenen Plausch mit einer Kollegin – wie man ihn auch an einer Strandbar führen würde.“ Was auf den ersten Blick banal wirkt, kann tiefgreifende Effekte haben. „Diese Momente verändern unseren mentalen Filter und bringen das Urlaubsgefühl zurück an den Arbeitsplatz“, ist die Expertin überzeugt.

Doch warum gelingt es uns trotzdem oft so schwer, runterzufahren? Ein Grund liegt im Leistungsdenken. „Viele Menschen glauben, Erholung sei das Gegenteil von Leistung. Dabei ist sie die Voraussetzung dafür“, betont Hoffmann. Hinzu kommt ein psychologischer Mechanismus: Wer sich stark über Leistung definiert, erlebt Pausen oft nicht als positiv, sondern als Verlust von Bedeutung. „Menschen fühlen sich nur dann wichtig, wenn sie gebraucht werden. Eine Auszeit wirkt in solchen Fällen nicht regenerierend, sondern wie ein Risiko, an Relevanz zu verlieren.“

„Viele glauben, Erholung sei das Gegenteil von Leistung. Dabei ist sie die Voraussetzung dafür.“

CHRISTINE HOFFMANN,
Arbeitspsychologin

Im Coaching zeigen sich diese Muster sehr deutlich: „Ich kann nicht abschalten. Ohne mich bricht alles zusammen“, lauten typische Aussagen.

Die gute Nachricht: Dieses Muster ist veränderbar. „Ich sage meinen Coaching-Kund:innen oft: Die Pause ist nicht das Ende einer produktiven Phase, sondern vielmehr der Beginn der nächsten“, verdeutlicht Hoffmann. Wer Regeneration nicht als Gegenteil von Leistung, sondern als Investition in die eigene Wirksamkeit versteht, der erlebt oft eine spürbare Entlastung, selbst wenn sich dieser Perspektivenwechsel nicht sofort einstellt. Studien zur kognitiven Erholung zeigen laut der Arbeitspsychologin zudem eindeutig: „Nach echten Ruhephasen sind Menschen kreativer, konzentrierter und entscheidungsklarer.“

RUHE ALS INVESTITION. Doch Erholung ist nicht nur eine mentale Frage. Auch der Körper spielt eine zentrale Rolle. „Manchmal kann es tatsächlich helfen, einfach kurz in ein Kissen zu schreien“, sagt Mona Ghazi, die sich auf Neuro-Coaching für Führungskräfte spezialisiert hat. „Über die Stimme können wir den Vagusnerv stimulieren, der das parasympathische Nervensystem aktiviert. So lässt sich der Körper in einen Zustand versetzen, der Sicherheit signalisiert, und wir können entspannter ins nächste Meeting gehen.“ Wer gerade kein Kissen zur Hand hat, kann auch anders arbeiten: „Aufstehen, springen, bewegen – fast wie Tanzen. Das ist einer meiner liebsten Hacks“, so Ghazi, die auch im Bereich Neuro-Entrepreneurship forscht.

Dabei passiere Ähnliches wie beim Spaziergehen: Der Körper wechselt leichter aus einer angespannten in eine ruhigere Situation. „Über Bewegung verändern sich Herzfrequenz und Puls, und damit indirekt auch unsere mentale Aktivierung“, erklärt sie. „Von starker Anspannung kann man so in einen >



MONA GHAZI
Die Gründerin bietet
Neuro-Coaching für
Unternehmer:innen und
Führungskräfte an.
monaghazi.de



CHRISTINE HOFFMANN
Ist Arbeitspsychologin,
Executive Coach und Leiterin des Lehrgangs Psychologisches Coaching.
christinehoffmann.at





KOPF FREI IN FÜNF MINUTEN

Kleine Pausen, große Wirkung: Drei Impulse für mehr Gelassenheit an hektischen Arbeitstagen.

MIKRO-AUSZEITEN

Schöne Augenblicke bewusst an bestehende Routinen koppeln: In der Mittagspause z. B. die Umgebung neu erkunden oder sich Zeit für einen Kaffee mit der Lieblingskollegin gönnen.

UNTERBRECHUNGEN

Öfter tagträumen! Klingt unproduktiv, ist es aber nicht. „Neurologisch gesehen ist das keine Leerlaufzeit, sondern hochaktive Verarbeitung, Sortierung und Konsolidierung von Informationen“, weiß Expertin Hoffmann.

ACHTSAMKEIT

„Das eigentliche Geheimnis nachhaltiger Erholung ist nicht die Aktivität selbst, sondern unsere Präsenz dabei“, sagt Hoffmann. Also: Flugmodus mal kurz an und To-do-Listen im Kopf auf Pause setzen.

> klareren Zustand kommen, vergleichbar mit Flow-Momenten.“ Ghazi weiß aus ihrer Arbeit: „Versteht man die psychologischen und neurologischen Hintergründe, wird Selbstregulation einfacher.“

LEISTUNG NEU DENKEN. Gerade High Performer:innen wissen oft rational, dass permanenter Druck nicht sinnvoll ist, und trotzdem fällt das Umstellen schwer. „Neben der kognitiven Ebene spielen auch unbewusste und körperliche Muster eine Rolle“, unterstreicht Ghazi. „Wenn wir uns davon lösen wollen, müssen wir auch das bearbeiten, was emotional mit Erfolg verknüpft wurde.“ Ein zentraler Gedanke dabei: Selbstwert sollte nicht von Produktivität abhängen. „Wir brauchen kein neues Leistungsverständnis, sondern ein neues Selbstverständnis: dass ich als Mensch wertvoll bin, unabhängig davon, was ich erreiche.“

Um in einen Entspannungsmodus zu kommen, müssen nicht gleich die Koffer gepackt werden, oft hilft schon ein Wechsel der Umgebung oder der

Tätigkeit. „Besonders regenerierend sind Reize, die faszinieren, ohne zu überfordern: Natur, Wasser und rhythmische Bewegung oder kreative Handarbeit“, weiß Psychologin Hoffmann. Aktivitäten dieser Art binden die Aufmerksamkeit sanft, ohne das Arbeitsgedächtnis zu überlasten. Ein Beispiel aus der Praxis: „Ich kenne eine Führungskraft, die nach intensiven Verhandlungstagen Origami faltet. Das klingt vielleicht ungewöhnlich, funktioniert allerdings hervorragend.“

Für den Alltag bedeutet das: Entspannung ist Teil der Planung. „Ich denke zuerst an die Dinge, die meine Akkus aufladen – soziale Kontakte, die Familie, inspirierende Gespräche, Sport beziehungsweise Me-Time“, betont Ghazi. Wenn diese Elemente fix im Kalender stehen, entsteht Stabilität. „Der Alltag wird dann nicht nur durchgetaktet, sondern so gestaltet, dass er Energie gibt, statt sie ausschließlich zu verbrauchen.“ Erholung beginnt nicht irgendwo „dort draußen“, sondern im Hier und Jetzt, lange bevor wir unsere Abwesenheitsnotiz verfassen. •

Fotos: Andrej Lisakov / Unsplash, Stefan Joham, die Ida, Barbara Nidetzky, Privat

Wo tanken Sie Energie?

Zwischen Meetings und Mini-Auszeiten: Vier Top-Managerinnen über ihre Kraftquellen im Alltag.

TEXT ANGELIKA STROBL



„Im Jeep“

NATHALIE RAU,
HEAD OF HUMAN
RESOURCES, AIRBUS
DEFENCE AND SPACE

„Ich liebe es, mit dem Jeep durch den Gatsch zu jagen. Für mich ist das ein wundervoller Ausgleich, da ich mich absolut konzentrieren muss und sofort in einer anderen Welt bin. Hinter dem Steuer ist für mich der perfekte Ort im Hier und Jetzt, um den Kopf frei zu bekommen und Energie zu tanken.“



„In den Bergen“

MARTHA SCHULZ,
PRÄSIDENTIN WKO

„In Tirol bin ich nach wenigen Minuten mitten in der Natur – das hilft mir, den Kopf frei zu bekommen. Der Wald und die Berge sind für mich eine richtige Aufladestation. Und natürlich geben mir meine Familie und besonders meine Enkelkinder viel Kraft. Man muss nicht immer weit weg fahren, um neue Energie zu schöpfen. Oft sind es die kleinen Momente, die einem am meisten geben.“



„Im Garten“

MARINA HOERMANSEDER,
MODE-UNTERNEHMERIN

„Sobald ich draußen bin und mit den Händen in der Erde arbeite, lege ich automatisch das Handy weg, und das passiert ehrlich gesagt sonst fast nie. Dieses Gefühl, wieder mehr bei sich selbst und in der Natur zu sein, erdet mich total. Ich liebe es, Pflanzen beim Wachsen zuzusehen und zu beobachten, wie sich alles langsam entfaltet. Das hat etwas unglaublich Beruhigendes und Entschleunigendes für mich.“



„Beim Kochen“

ASTRID STEHARNIG-STAUDINGER,
CEO ÖSTERREICH WERBUNG

„Kochen ist für mich eine Mini-Auszeit – egal ob für mich selbst, für die Familie oder Freunde. Dabei kann ich wunderbar abschalten, auch wenn wenig Zeit bleibt. Ich liebe gute regionale Lebensmittel, schöne Dinge und entdecke gerne immer wieder Neues. Ich genieße auch Restaurantbesuche mit der ganzen Familie, das gemeinsame Entdecken neuer Orte und besonderer Genussmomente.“