

Erholsamer Urlaub in Sicht

Sommerzeit ist Reisezeit – oder vielleicht Zeit, um zu Hause zu entspannen. Denn wer arbeitet, braucht diese Auszeiten, um gesund zu bleiben. Aber auch im Urlaub gelingt es nicht allen Menschen, sich wirklich zu erholen. Diese Tipps können helfen.

1

Abwesenheit kommunizieren

Besprechen Sie rechtzeitig mit Ihrer Vertretung die anstehenden Aufgaben. Eine schriftliche Übergabeliste ist sehr hilfreich. Auch für Ihre Nichterreichbarkeit sollten Sie vorsorgen. Daher: Telefonumleitung sowie E-Mail-Abwesenheitsnotiz aktivieren. Aus Letzterer sollte die Vertreterin oder der Vertreter mit Namen und Kontaktdaten ersichtlich sein.

2

Kein Stress bis zuletzt

Wer am letzten Tag bis spätabends Dinge am Arbeitsplatz erledigt, hat ein erhöhtes Risiko, im Urlaub krank zu werden. Denn wenn die Belastung abrupt „von 100 auf 0“ nachlässt, wird der Körper anfälliger für Infektionen. Am besten ist es, wenn Sie nicht bis zum letzten Tag vor Ihrer Reise arbeiten.

3

Arbeit nicht mitnehmen

Falls Sie doch noch unerledigte Aufgaben entdecken: Bitte nicht mit in den Urlaub nehmen, sondern an die Vertretung übergeben. Auch den Dienst-Laptop in den Koffer zu packen oder den Kolleginnen und Kollegen die private Handynummer für Rückfragen hinzulegen, läuft der verdienten Erholung zuwider.

Und für die Zeit während Ihres Urlaubs gilt:

Sie nehmen diese Auszeit für sich – und nicht, damit Sie nachher erzählen können, was Sie alles können und schaffen. Überlegen Sie daher einmal, ob die Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzten nicht am meisten davon haben, wenn Sie bestens erholt zurückkehren – und ob Sie genau deshalb auf die Rückmeldung vom Strand verzichten können.



Diesen Aushang finden Sie zum Download unter:

aug.dguv.de