

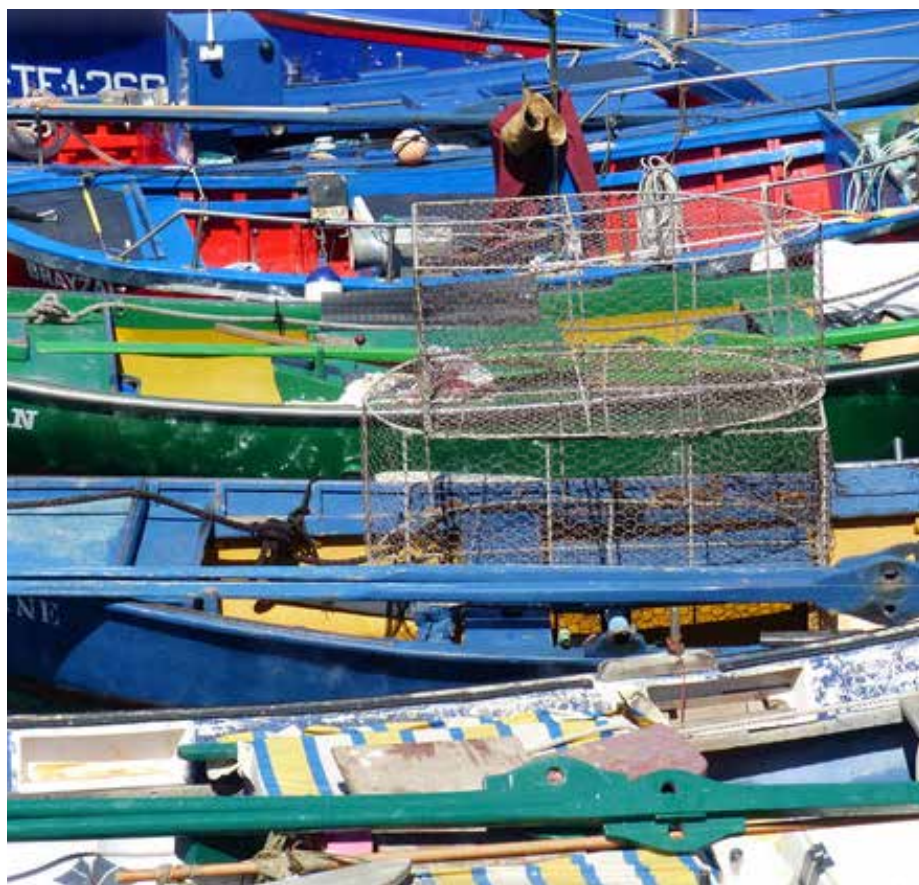
# Gekonnt Freizeiten und Urlaube Für Entspannung und Regeneration

Je größer unsere beruflichen und privaten Herausforderungen (Belastungen) täglich sind, desto schwerer fällt es uns, im Urlaub oder in der Freizeit den Kopf von Arbeitsgedanken frei zu bekommen und abzuschalten. Sinnvoll genutzte Freizeit- und Urlaubstage - egal wann im Jahr – bringen uns Entspannung und Regeneration. Die Zeit nach Feierabend, in der Freizeit und im Urlaub sollte sich aber möglichst vom Arbeitsalltag unterscheiden. Betrachten Sie ihren Alltag und schaffen Sie sich einen Gegenpol dazu.

Wer viel sitzt, sollte sich bewegen, wer sehr aktiv ist, darf auch mal ausruhen, eine weitere Möglichkeit ist es, seinen Geist einmal anders anzuregen. Im Idealfall sollten die „to do“-Listen des Tages vor der Freizeit oder insbesondere vor einem Urlaub erledigt sein, sonst lassen einen die Gedanken daran wieder in Stress verfallen. Hier ist es auch eine Lösung und hilfreich (wenn möglich), manche Dinge zu delegieren, die dann der Partner übernimmt.

Nur tun, wozu **ICH LUST** habe – die Grenze zwischen Alltag und Arbeit verschwimmt immer mehr – ein wichtiger Befreier für „freie ZEIT“ ist es, nicht immer „always on“ zu sein – schalten Sie ihr Handy oder ihre Mails einfach mal ab und sind nicht immer erreichbar. Körper und Geist brauchen mehrmals im Jahr Gelegenheit sich zu erholen und regenerieren. Das kann auch mal ein langes Wochenende sein – hier ist eine räumliche Distanz von zuhause oft schnell im Erholungseffekt.

Verbringen Sie mit den wichtigen Menschen in ihrem Leben einfach mal wert-



© pikselstock - Fotolia.com

volle Zeit, hier geht es ganz klar ums **TUN** – um die Interaktion. Aber Vorsicht: Zu viel Fokus auf einen einzelnen Menschen oder die Familie kann schnell mal Streit und Stress auslösen – hier tun Entspannung und Toleranz uns gut und die Akzeptanz für den Anderen. Grenzen Sie sich selbst mal ab von den Dingen, die Stress auslösen – das ist echte Selbstbestimmtheit.

Die Urlaubszeit kann auch mal anders genutzt werden, um sich selbst zu entwickeln, die Persönlichkeit, die Partnerschaft, die eigenen Veränderungswünsche. Dazu einen Tipp: **HOL DIR EINEN COACH INS BOOT**. Bei mir wird jeder Mensch in seiner individuellen Einzigartigkeit erkannt und gefördert. Eine Begleitung durch Coaching bewirkt, dass man lernt eigene Lösungen und Ziele zu finden, sich verändern und wohler fühlen kann. Es ist ein wunderbares Gefühl, in einen authentischen Selbstauss-

druck und Eigenverantwortlichkeit zu kommen. **SETZE DIE SEGEL** - in dem Moment wo man sich für einen Neubeginn tatsächlich entschieden hat und sich jemanden ins Boot holt – einen Coach oder Berater – einfach einen **BEGLEITER** – kann man seinen Kopf leeren. Die Lösung ist in Sicht, wer wieder frei wird, kann sich mit neuen Dingen beschäftigen. Freizeit und Urlaub sind sehr wertvolle Zeiten, sie sollten mit großer Wertschätzung genutzt werden und sinnvoll für jeden Einzelnen sein. •



## Andrea Ritter

1990 - 2014 Unternehmerin, seit 2015

Business Coach in Bad Wörishofen, Unternehmensberater und Begleitung für Menschen mit MUT, Telefon +49 172 6911000

[www.andrea-ritter.net](http://www.andrea-ritter.net)