

Profitieren Sie bestmöglich von Ihrem Urlaub – Tipps einer Mentaltrainerin

Sommerzeit – endlich der heiß ersehnte Urlaub naht! Das ganze Jahr warten wir schon darauf und jetzt kann man die Tage schon zählen, bis es soweit ist! Doch zuerst müssen wir noch eine heiße Phase überstehen bis wir ganz loslassen können. Oft gibt es bei der Arbeit noch viel zu tun, die Kinder brauchen Unterstützung in der Schule bzw. bei Abschlussfeiern, das Haus, die Tiere und der Garten müssen versorgt, das Auto gewartet, die Kleider gewaschen und die Koffer gepackt werden. Pünktlich zum Abfahrtstermin liegen dann die Nerven blank und die Erwachsenen sind gereizt. Vielleicht könnten Sie dieses Jahr alles etwas anders angehen und schon vor sowie in Ihrem Urlaub dafür sorgen, dass es Ihnen gut geht, Sie möglichst erholt zurückkommen und Sie viel für Ihren Alltag mitnehmen?

Lassen Sie uns einen Versuch starten und ein paar Strategien zu Ihrem persönlichen Wohl entwickeln! Ich möchte Ihnen hier nicht erzählen, wie Sie Ihren Urlaub organisatorisch am besten planen, denn To-do-Listen vor und im Urlaub gibt es bestimmt schon viele. Sie könnten jedoch überlegen, was Ihnen jedes Jahr mit schöner Regelmäßigkeit schon bei der Abreise immer wieder passiert und Konflikte im Vorhinein entschärfen, indem sie mit Ihren Familienmitgliedern darüber reden und gemeinsam entscheiden, wie es besser laufen könnte.



Im Urlaub angekommen sehnt sich jeder erst einmal danach, seinen Bedürfnissen nachzugehen. Doch diese können sehr unterschiedlich sein! Der eine braucht viel Ruhe, der nächste möchte etwas besichtigen, andere bewegen sich gerne und die Kinder haben bestimmt auch ihre Vorstellungen, was ihnen Spaß macht. Dabei gibt es in meinen Augen kein „besser“ oder „schlechter“, sondern nur ein „anders“. Mein Tipp: Hören Sie in sich hinein und nehmen Sie die Bedürfnisse Ihres Körpers und Ihrer Seele wahr! Viel zu oft überhören wir diese Signale und gehen darüber hinweg. Auf Dauer geht es Ihrer Familie und Ihrer Partnerschaft jedoch nur gut, wenn Sie gut auf sich und Ihre Bedürfnisse achten. Deshalb empfehle ich: Gehen Sie nicht allzu viele Kompromisse ein und passen Sie sich nicht zu sehr an! Mit guter Kommunikation sollte es möglich sein, sich abzustimmen, jedem gerecht zu werden und sich gegenseitig genügend Freiraum zu lassen. Man muss ja auch nicht immer alles gemeinsam machen und kann sich aufteilen. Dann ist es hinterher umso schöner, wenn alle wieder beisammen sind und die Ereignisse des Tages besprechen! (Lesen Sie bitte hierzu auch meinen Artikel „[Gute Kommunikation ist alles!](#)“)

Tun Sie, was Ihnen gut tut und speichern Sie besonders schöne Momente in Ihrer Erinnerung ab! Diese Erinnerungen können für Sie starke Ressourcen, also zu einer Art Anker werden, wenn Sie wieder in Ihrem Alltag angekommen sind. Wie können Sie dabei vorgehen? Nehmen Sie mit allen fünf Sinnen die Situation wahr – vielleicht gibt es einen besonderen Geruch, Geräusche oder einen Geschmack, den Sie in Zukunft mit dieser Situation verbinden können? Vielleicht sind es auch außerordentlich schöne Bilder und Farben oder ein körperliches Gefühl bzw. Temperaturempfinden, die Sie in Zukunft an Ihren schönsten Urlaubsmoment erinnern? Diese Erinnerungen können Sie natürlich durch Film- oder Fotoaufnahmen festhalten und vielleicht wird Sie in einigen Monaten ein entsprechender Bildschirmschoner auf Ihrem PC, ein Gegenstand auf Ihrem Schreibtisch, ein Gewürzsäckchen oder der Geschmack Ihres bevorzugten Urlaubsgetränks in einer stressigen Situation retten? Kaufen Sie sich bewusst Souvenirs oder andere Hilfsmittel wie z.B. eine CD mit Meeresrauschen, die Sie in Ihrer Erinnerung schnell wieder in diese Situation hineinführen.

Vielleicht möchten Sie in Ihrem Urlaub auch mal wieder etwas für Ihr inneres Kind tun? Gibt es etwas, das Sie als Kind oder junger Mensch gerne getan haben und das in Vergessenheit geraten ist? Vielleicht würde es Ihnen Freude machen, dies jetzt einfach mal wieder zu tun? Nur Mut, auch wenn Sie sich am Anfang etwas albern vorkommen, es kann so viel Leichtigkeit und Lebensfreude in Ihr Leben bringen, die anfänglichen Bedenken zu überwinden und Ihre Kinder und Partner lernen Sie vielleicht einmal von einer ganz anderen Seite kennen. Dabei ist es natürlich wichtig, es spielerisch anzugehen, keinen falschen Ehrgeiz an den Tag zu legen und wieder gut auf sich zu achten.

Was tun, wenn in Ihrem Urlaub nicht alles perfekt ist? Vielleicht entspricht das Hotel oder die Wohnung nicht Ihren Wünschen, das Wetter passt nicht oder Sie sind in der falschen Begleitung unterwegs? Wenn Sie sich jetzt noch ständig über alles aufregen, dann ist die Urlaubserholung gänzlich dahin. Nehmen Sie sich für einen Moment aus der Situation heraus und entscheiden Sie, ob Sie etwas daran ändern können. Falls nicht, akzeptieren Sie die Situation und versuchen Sie, das Beste daraus zu machen. Was macht einen mental starken Menschen aus? Er/Sie kann Widrigkeiten neu bewerten und zu seinem Vorteil umkehren: Das Abendessen in Ihrem Hotel gleicht einer Massenabfertigung und entspricht nicht Ihren Vorstellungen? Vielleicht können Sie sich etwas einpacken lassen und verbringen den Abend mit Ihren Lieben beim Sonnenuntergang am Strand? Solche Naturerlebnisse zählen jedenfalls zu meinen eindrucksvollsten Urlaubserlebnissen und Powerressourcen.



TIPP:

Wenn Sie sich nun in Ihrem Urlaub schon gut erholt haben und die Rückreise näher rückt, empfehle ich Ihnen, sich in einem ruhigen Moment etwas Zeit zu nehmen und einen Überblick über Ihr Leben zu verschaffen. Stellen Sie sich folgende Fragen: Bin ich zufrieden oder gibt es Bereiche in meinem Leben, die ich gerne verändern würde? Was kann ich verändern und was muss ich für den Moment vielleicht einfach akzeptieren? Benötige ich vielleicht etwas Hilfe, um etwas zu verändern? Setzen Sie sich Ziele, für den Anfang etwa 2-3, denn sonst verlieren Sie den Fokus. Gehen Sie nach der SMART-Regel vor, d.h. Ihre Ziele sollten wie folgt sein:

- **S**pezifisch – konkretes Ziel, z.B. Abnehmen
- **M**essbar – z.B. 3 kg
- **A**kzeptiert – lohnenswertes Ziel für Sie, akzeptierte Vorgehensweise
- **R**ealistisch – also machbar und von Ihnen selbst zu beeinflussen
- **T**erminiert – festen Zeitrahmen definieren, z.B. bis Anfang Oktober (Zeitraum von 4-6 Wochen)

Dies soll natürlich nicht heißen, dass Sie sich gleich wieder unter Leistungsdruck setzen, vielleicht heißt Ihr Ziel auch einfach 2-3 Mal in der Woche Entspannungsübungen durchzuführen, um Ihren Stress abzubauen. Jeder sollte in sich hinein hören, was ihm gut tut und welche Wünsche er/sie hat! Es geht einfach darum, die ruhige Zeit zu nutzen, um wieder bewusst das Ruder in Ihrem Leben zu übernehmen und „Schöpfer“ Ihrer Zukunft zu werden. Diese Methode können Sie natürlich immer mal wieder anwenden, wenn Sie die Möglichkeit haben, sich etwas vom Alltag zurück zu ziehen und Pläne für Ihre Zukunft zu schmieden.

Ich wünsche Ihnen, dass meine Tipps zur Erholung in Ihrem Urlaub beitragen und nachhaltig wirken!
Ihre Mentaltrainerin Anja Köhler