

## Erreichbarkeit im Urlaub. Wie gelingt Erholung?

In fast allen Bundesländern haben die großen Ferien begonnen. Und wie jedes Jahr stellen sich viele die Frage: „Wie mache ich das im Urlaub mit der Erreichbarkeit?“, „Wie will ich erreichbar sein“, „Und für wen?“...

Rein gesetzlich ist das ganz klar geregelt: Der Arbeitgeber kann Erreichbarkeit nicht verlangen (auch nicht von besonders wichtigen Mitarbeitern). Nach dem Bundesurlaubsgesetz müssen Angestellte an ihren freien Tagen von der Arbeit ganz entbunden sein.



Doch die Realität sieht oft anders aus: Jeder dritte Beschäftigte ist unsicher, ob Kollegen oder der Chef eine Reaktion auf Kontaktversuche in der Freizeit / Urlaub erwartet. Das sagt eine Studie vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales. Und in 80% der Fälle gibt es keine eindeutigen Regelungen im Unternehmen. Wenn ich das Telefon dann doch ausschalte, dann reist oft das schlechte Gewissen mit. Oder ich weiß, dass ich dann nach 2-3 Wochen Urlaub ein überquellendes eMail-Postfach vorfinde ....

**Fakt ist jedoch: Wenn das Telefon ständig auf Empfang ist, wird echtes Abschalten und damit echte Erholung schwieriger.** Denn im Hinterkopf bleibt immer eine (unbewusste) Alarmbereitschaft ... es könnte ja das Telefon klingeln oder eine wichtige eMail reinkommen. Ständige Erreichbarkeit kann zu erheblicher Stressbelastung führen. Zudem fällt es schwerer, sich in der Freizeit ausreichend vom Job zu distanzieren und abzuschalten.

**Darum ist es gerade im Urlaub für Arbeitnehmer und Führungskräfte wichtig, Smartphone, Tablet, Laptop & Co einmal ganz auszuschalten!**

Vor einigen Jahren noch war das noch einfacher: Im Ausland war das Telefonieren sehr teuer, eMails abrufen sowieso und damit wurden viele Telefone dann doch ausgeschaltet. Heutzutage ist das EU-Roaming in fast allen Verträgen inklusive und es gibt überall kostenloses WIFI.

Fazit: Wir sind auch im Ausland und im Urlaub immer online und erreichbar. 24/7 ist die Devise. Und das behindert unsere Erholung!

**Wie gelingt es, ein gesundes Verhältnis zu dem Thema „ Erreichbarkeit in der Freizeit“ zu bekommen?**

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg dorthin: **Treffen Sie klare Absprachen im Unternehmen mit Ihrem Team und Ihrem Vorgesetzten.**

- » Wer darf wen wann warum anrufen?
- » Wer kann wen vertreten?
- » Welche Themen erfordern wirklich Erreichbarkeit in der Freizeit / Urlaub?
- » Wie viel Erreichbarkeit wird erwartet und wie viel ist nötig?
- » Wie soll die Erreichbarkeit geregelt sein? (Definierte Uhrzeiten und Frequenzen helfen, den Druck zu reduzieren.)
- » Welche Zeiten sind tabu?

*Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.*

**Wichtig ist - gerade als Führungskraft - hier als Vorbild zu agieren und klare Signale zu setzen:**

- » Halten Sie sich an die Absprachen – gegenüber Ihrem Team und Ihrem Vorgesetzten
- » Wenn es für Sie passt: Erlauben Sie sich, im Urlaub regelmäßig das Telefon und die eMails zu checken – am besten 1 bis maximal 2 mal am Tag zu bestimmten Zeiten (Viele Menschen empfinden es entlastender, zu checken, dass nichts anbrennt. ABER: Bitte disziplinieren Sie sich und übertreiben Sie es nicht.)
- » Schicken Sie nicht alle 30 Minuten eine eMail oder WhatsApp aus dem Urlaub an Ihr Team oder Chef
- » Schicken Sie keine eMails am späten Abend oder am Wochenende
- » Schalten Sie Ihr Telefon auf lautlos ... oder auch mal ganz aus

**Welche Einstellung haben Sie zu dem Thema Erreichbarkeit in der Freizeit?**

**Welche Regelungen gibt es in Ihrem Unternehmen und in Ihrem Team?**

**Wie gestalten Sie Ihre Erreichbarkeit in Ihrem Urlaub?**

*„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.“  
(John Steinbeck)*

**In diesem Sinne Ihnen einen erholsamen Urlaub und einen schönen Sommer!**

Weitere Informationen finden Sie hier: [http://www.shift-thinking.de/fit\\_for\\_balance.php](http://www.shift-thinking.de/fit_for_balance.php)

*Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.*