

Lieder, Köstlichkeiten und Pausen

Die Sommerferien gehen zu Ende. Markdorfer berichten, mit welchen Tricks das Urlaubsgefühl im Alltag erhalten bleibt

VON STEFANIE NOSSWITZ
UND KERSTIN OETTL

Markdorf – Urlaub, bekannt auch als die schönste Zeit des Jahres, geht leider irgendwann auch wieder vorbei und dann wartet wieder der Alltag. Viele Markdorfer kehren in diesen Tagen erholt und ausgeruht aus dem Sommerurlaub zurück und werden sich wieder an Schule und Arbeit gewöhnen müssen. Der SÜDKURIER hat Markdorfer gefragt, wie sie es schaffen, das Urlaubsgefühl mit in den Alltag zu „retten“ und die Erholung etwas nachhaltiger wirken zu lassen.

Für Ilse Schneider ist die Lösung in regelmäßigen Abständen kürzere Urlaube zu unternehmen: „So bleibt ein permanentes Urlaubsgefühl und lässt den Alltag sehr erträglich erscheinen.“ So plant die Markdorferin alle drei Monate eine Auszeit ein. Damit sich die Abende zu Hause wie im Urlaub anfühlen, bringt Evelyn Traub Köstlichkeiten aus ihrem Urlaubsland mit. Diese werden dann in der Familie oder unter Freunden schön kredenzt sowie mit entsprechender Musik und reichlich Erzählungen untermalt. „Wenn dazu noch das Wetter passt, fühlt es sich selbst im Alltag, wie ein Tag Urlaub in Frankreich an“, schwärmt die 45-jährige Markdorferin, die ein Fan der französischen Küche ist.

Um sich das entspannte Urlaubsgefühl noch lange zu erhalten, nimmt Birgit König gleich die ersten Ferienwo-



Evelyn Traub kauft am letzten Urlaubstag Delikatessen ein. Zu Hause zelebriert die

45-jährige Markdorfer dann noch einmal in ihrem Alltag die kulinarische Seite ihres Urlaubslandes.



Birgit König macht in den ersten Ferienwochen Urlaub. Dann ist das Wetter meist noch schön, wenn sie wieder zu Hause ist. Die 49-jährige Markdorferin verbringt dann viel Zeit in der Natur.



Felix Neumann tauscht mit seinen Freunden Fotos aus. Damit verlängert der 26-jährige Markdorfer gedanklich seinen Urlaub und freut sich über Tipps für sein nächstes Ziel.

BILDER: KERSTIN OETTL, SABINE KRISTAN.



Georg Fischer hat seinen Wohnwagen vor der Tür stehen. Der erinnert den 52-Jährigen aus Ulm an die schönen Urlaubstage, die er momentan hier am Bodensee verbringt. Georg Fischer, 52 Jahre, Ulm

chen frei. „Komme ich dann aus dem Urlaub zurück, ist es meist noch eine Weile Sommer. Spüre ich dann Sonne auf meiner Haut, ziehe ich mir mein neu gekauftes Urlaubskleid an und genieße die Zeit nach dem Büro im Freien“, sagt die 49-jährige Markdorferin. Unterstützt werde dieses Gefühl durch die Tatsache, dass die Kinder noch frei haben, dadurch zu Hause alles entspannter laufe und der Alltag sich noch nicht wie Alltag anfühle.

Während man früher noch sehnsüchtig auf die Urlaubsfotos aus dem Labor gewartet hat, bleibt diese Spannung im digitalen Zeitalter aus. „Ich schaue mir

mit Freunden Fotos auf dem Handy an oder teile sie in den entsprechenden Netzwerken“, erzählt Felix Neumann. „Dabei bekommt man Tipps oder Erzählungen von denjenigen, die schon einmal dort waren und verlängert so seinen Urlaub, jedenfalls gedanklich“, so der 26-Jährige aus Markdorf.

Andere stellen sich einfach ihren Urlaubsort vor die Tür – so wie Urlauber Georg Fischer. „Ich habe meinen Wohnwagen unter dem Carport stehen und werde täglich daran erinnert, wo wir im Urlaub waren und wo es auch wieder hingehet“. Das bringe ihn jeden Tag zum Lächeln.

Gute Gefühle (ver-)ankern



Roland Löscher, Markdorfer Coach, gibt Tipps, wie man nach der Rückkehr aus dem Urlaub nicht wieder direkt in Stress gerät.

► **Anker setzen:** „Der Körper folgt

den Gedanken, sei es positiv oder negativ. Das kann ich mir zunutze machen“, sagt Roland Löscher. So kann man sich Anker setzen, die ein positives Gefühl auslösen. Das kann ein Bild auf dem Handybildschirm, auf dem Schreibtisch oder der Bürowand sein. Ein Geräusch, ein Lied, ein Geruch. „Gut eignen sich Mitbringsel aus dem Urlaub wie eine Tasse oder eine Bodylotion, die einen an die schöne Zeit erinnern.“

► **Puffer einbauen:** „Nie am Sonntag aus dem Urlaub zurückkommen und Montag wieder mit der Arbeit anfangen“, sagt Roland Löscher. Und wenn man sonntags zurückkehre, dann erst Mittwoch oder Donnerstag wieder in den Berufsalltag starten. „Auch bitte im Urlaub keine Mails checken und im Vorfeld klären, wer die Aufgaben während der Abwesenheit übernimmt.“

► **Pausen einlegen:** Selbst bei einem guten Urlaub lässt der Effekt laut Roland Löscher nach 14 Tagen nach, wenn man wieder in den gleichen Modus verfällt. Daher gelte es, tägliche Erholungspausen fest einzuplanen. Das können Entspannungsübungen, Atemtechniken, Povernapping oder ein zehnmütiger Spaziergang sein.

