



## Urlaubszeit

**Es ist wieder einmal soweit: die Urlaubsbedingte Zwangspause steht vor der Tür.**

Ich kenne viele Menschen, die schlicht nicht „abschalten“ können. Wie oft denken Sie am Wochenende an den kommenden Montag, oder bereiten am Sonntag noch schnell etwas vor? Achten Sie doch im Urlaub - wenn Sie nicht zu beschäftigt sind - einmal darauf, wie viele Führungskräfte den von der Familie lang ersehnten Urlaub mit dem Smart-Phone in der Hand verbringen? Sind Sie auch der Typ „Urlauber“, der eigentlich gar nicht am Urlaubsort, sondern in Gedanken schon wieder in einem unglaublich wichtigen Meeting sitzt? Wie viele Familien, gehen schon mal vorab in die Ferien, denn der wichtige berufstätige Elternteil ist als Manager leider noch nicht abkömmlich, schliesslich reichen ein paar Tage Urlaub pro Jahr!

Na und?

Das ist doch ganz normal und auch nicht weiter tragisch, denn die Familie, die Führungskraft und ihre Mitarbeitenden sind nichts anderes gewöhnt. Warum schreibe ich also darüber?

Als jemand, der sich über Jahrzehnte diesbezüglich selbst nicht wirklich ernst genommen hat und Glück hatte, nicht in einem Burnout gelandet zu sein, fühle ich mich verpflichtet, meine Gedanken im Kontext meiner Arbeit als Executive Coach darzulegen.

Die Grundlage und Basis dieses „Nicht Abschalten Könnens“ liegt in unserem tief verankerten Wertesystem aus dem **Glaubenssätze** genährt werden, die ihren Ursprung wiederum in der Erziehung bzw. Sozialisierung haben.

***„Ich muss funktionieren, ich muss stark sein, ich brauche keine Pausen, meine Familie soll es mal besser haben, etc.“*** sind nur ein paar Beispiele, die viele Menschen geprägt haben.

Jeder darf für sich selbst entscheiden, was er mit sich anstellt. Sobald aber andere Menschen mit ins Spiel kommen – und das ist für uns alle, die in einem sozialen System leben, der Fall - hört es sich meiner Meinung nach mit der egoistischen Selbstverantwortung auf. Partner, Kinder, Mitarbeitende oder das eigene Wohlbefinden, sind hoffentlich ein ausreichender und wichtiger Grund, sich seiner Verantwortung und vor allem der Folgen des eigenen Verhaltens bewusst zu werden.

**Menschen** die Menschen führen, **wirken immer**, ob als **Vorbild** oder als **abschreckendes Beispiel**.

Wenn also in der Urlaubszeit dokumentiert wird, dass diese Pause eher als Zwangspause als der lang ersehnte Urlaub empfunden wird, vervielfältigen diese „Workaholics“ ein Verhalten, das früher oder später zu einer Volkskrankheit ausartet. Apropos Volkskrankheit: Wissen Sie was Karōshi ist? Der Begriff kommt aus Japan und bedeutet „den durch Überarbeitung herbeigeführten Tod“. Haben Sie eine vage Vorstellung dessen, was Burnout bedingte Arbeitsausfälle den Steuerzahler jährlich im deutschsprachigen Raum kosten?

Kennen Sie Ihre eigenen Glaubenssätze? Wissen Sie, wo Ihre Grenzen sind? Der kommende Urlaub könnte ein Anfang sein, darüber nachzudenken.

Dies ist ein Plädoyer für die Entschleunigung derjenigen Prozesse, die uns tagtäglich beeinflussen und die wir durch unser eigenes Verhalten mit gestalten. Ich lade Sie ein, Ihre Sicht zu posten und sich damit gegenseitig zu helfen, Pausen den richtigen Stellenwert in Ihrem Leben zukommen zu lassen.

Schönen Urlaub!

Wenn Sie vor oder nach Ihrem Urlaub Ihre Glaubenssätze mit mir reflektieren wollen, erreichen sie mich unter [alexander.rehm@rld-group.com](mailto:alexander.rehm@rld-group.com) oder: +41 79 55 237 99