

Die Post ist da!

Movi- Letter Tipp 10: mentale Gesundheit



„Urlaub ist nichts zu tun, und
den ganzen Tag dafür zur
Verfügung zu haben.“

Verfasser unbekannt

» Sommer, Sonne - Urlaubszeit«

Tipps für eine entspannte Auszeit ☺

#1 Gehe offiziell einen Tag früher in den Urlaub

Sage deinen FreundInnen, Verwandten und KollegInnen, mit denen du nicht direkt zusammenarbeitest, dass dein Urlaub einen Tag früher beginnt – so stapelt sich nichts bis zum Schluss auf deinem Schreibtisch.

#2 Keine letzten Termine

Vereinbare für deinen letzten Arbeitstag keine Dienstreisen und Meetings – so kannst du entspannt die letzten Arbeitspakete abarbeiten.

#3 Urlaub ist Urlaub ☺

Arbeitsunterlagen bleiben im Büro – nimm auch keine Fachliteratur mit.

#4 Handy ausschalten

Lass dein Handy am besten zu Hause und wenn das nicht möglich ist, dann schalte es ab und entscheide, ob und wann du Mailboxnachrichten abhörst.

#5 Entspannt einpacken

Starte mit dem Einpacken ca. 4 Tage vorher, dann hast du noch ausreichend Zeit, fehlende Dinge zu besorgen.

#6 Feiere deinen Urlaubsbeginn

...mit allem was dir gut tut.

#7 Abschalten und entspannen

Im Urlaub gibt es nur eine „wichtige“ Aufgabe – dich zu erholen ☺.

#8 Verlängere deinen Urlaub

Nimm dir mindestens einen Tag zum Ankommen und Auspacken Zeit, damit der Erholungsfaktor noch anhält.

#9 Behalte deinen Urlaub in Erinnerung

Fotos als Bildschirmhintergrund lassen das Urlaubsfeeling auch im Alltag wieder hochkommen.



<https://www.pexels.com/de-de/foto/foto-des-jungen-der-uber-gewasser-schwingt-2413238/>