

# Urlaubsreif?

Mit ganz einfachen Tipps bringt der Urlaub genau die Erholung, die wir brauchen

Sie freuen sich zu Recht auf Ihren Urlaub! Endlich weg, raus aus dem Alltagsstress, abschalten, ausschlafen, Ruhe und Erholung finden, einen Stapel Bücher/Zeitschriften lesen, aber auch Neues entdecken, Unternehmungen mit Familie, Freunden, sportliche Aktivitäten, nächtelanges Durchfeiern, Besichtigungstouren ... so vieles steht auf Ihrer Wunschliste!

Für die richtige Erholung kommt es auf ein ausgewogenes Verhältnis von Ruhe und Aktivität an: Die Mitte finden zwischen entspannt den Tag leben und ein volles Programm erfüllen.

Meist ist es möglich, 14 Tage auf Urlaub zu gehen. Optimal wäre, sich vor Reiseantritt zwei Tage Zeit zu nehmen, um sich bei netter Musik und mit einer Erledigungs- und Einpackliste (Tipps dafür im Web) entspannt vorzubereiten. Wenn Sie nicht alleine verreisen, sammeln Sie vorab die unterschiedlichen Wünsche und Vorstellungen und erstellen Sie gemeinsam einen Plan. Dieser sollte sowohl der Sehnsucht nach Verbundenheit und Nähe Rechnung tragen als auch persönliche Freiräume schaffen, in denen jede Person ausschließlich sie selbst



**Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®**  
**Vize-Präsidentin der ÖGL**  
**Österr. Ges. f. Lebensberatung**  
**0732 / 770450; 0676 / 7766557**

sein kann. Trotz der Bemühungen, allen Bedürfnissen gerecht zu werden, können Unstimmigkeiten auftreten – auch das gehört dazu und ist in gesunden Beziehungen völlig normal. Genauso wie es dazu gehört, dass Teenager ihre Eltern öfter als „uncool“ und „peinlich“ finden. Werten Sie es als Zeichen des Erwachsenwerdens, wenn diese ihre eigene, abweichende Meinung vertreten. Sprechen Sie Ihre Empfindungen möglichst in Ich-Bot-

schaften aus und vermeiden Sie anklagende Sätze wie: „Aber Du bist/hast ...“. Ganz wichtig für Ihr Wohlbefinden: Bauen Sie Ärger rasch durch körperliche Aktivität ab!

Gibt es am Urlaubsort etwas zu bemängeln, weil die dargebotene Qualität nicht den Ankündigungen entspricht, dann ist mein Tipp, wenn es nicht sofort behoben werden kann: Fotografieren Sie den Stein des Anstoßes und schreiben Sie sich ein kurzes Memo, damit Sie nach dem Urlaub reklamieren können. Spielen Sie sich frei mit dem Gedanken: „Ich werde mir nach der Rückkehr die zustehende Ausgleichsentschädigung verschaffen. Und nun genieße ich wieder den Tag!“

Am 3. oder 4. Reisetag brauchen Körper und Seele Rast und Ruhe. Relaxen Sie, schenken Sie all den einfachen Tätigkeiten besondere Achtsamkeit und erfreuen Sie sich an den Details. Sich Zeit nehmen, trägt wesentlich zur Erholung bei. Planen Sie für die Rückreise 1 Tag mehr ein! Und ein kleines Souvenir kann Ihre Glücksmomente im Alltag aufleben lassen! Einen schönen Urlaub!



Eine Initiative der  
**Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung**



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)