

Pressemitteilung

IST-Hochschule für Management

Alexandra Naumann

24.07.2023

<http://idw-online.de/de/news818266>

Buntes aus der Wissenschaft
fachunabhängig
überregional



„Ich bin dann mal weg“ – Warum Urlaub ohne Arbeit so wichtig ist

Urlaub bietet Zeit für Entspannung, Erholung und das „Aufladen der Batterien“. Leider gibt es immer mehr Menschen, die während ihres Urlaubs arbeiten. Dies kann jedoch die Work-Life-Balance gefährden und langfristig negative Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit haben. Alexandra Löwe, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der IST-Hochschule für Management, erklärt, wie das aussehen kann.

„Arbeit im Urlaub führt dazu, dass die Grenzen zwischen Beruflichem und Privatem verschwimmen. Durch die ständige Erreichbarkeit befinden wir uns dauerhaft in einem arbeitsbezogenen Denkmuster, auch wenn wir eigentlich freie Zeit haben sollten. Dadurch wird es schwieriger, sich mental von der Arbeit zu lösen und sich auf die Entspannung und den Genuss des Urlaubs zu konzentrieren.“

Der Stress bleibt weiterhin präsent“, erläutert Alexandra Löwe, Stress-Expertin am IST-Studieninstitut. „So kehren wir nach dem Urlaub nicht erfrischt und revitalisiert zurück, sondern fühlen uns weiterhin müde und ausgelaugt.“

Aber wer ständig arbeitet und keine Zeit für Erholung findet, riskiert eine Abnahme der Kreativität und Produktivität und letztlich Erschöpfung.

„Der permanente Einsatz des Gehirns im Arbeitsalltag kann dazu führen, dass bestimmte Denkfähigkeiten überbeansprucht, während andere vernachlässigt werden. Eine Auszeit in Form eines Urlaubs ermöglicht es dem Gehirn, sich zu regenerieren und neue Energie zu tanken“, so Löwe. „Darüber hinaus können wir unser Gehirn auf verschiedene Weise stimulieren, indem wir neue Orte erkunden, andere Aktivitäten ausprobieren und uns neuen Erfahrungen öffnen. Dies kann dazu beitragen, die kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Problemlösung und Lernfähigkeit zu verbessern. Urlaub wirkt sich damit positiv auf unsere kreative Denkweise und Arbeitsleistung aus.“

Die mentale Gesundheit ist eng mit der Funktionsweise des Gehirns verbunden. Stress und Überlastung können zu Angstzuständen, Depressionen und anderen psychischen Problemen führen. Durch einen Urlaub kann dem entgegengewirkt und die geistige Gesundheit gestärkt werden.

Die viel zitierte Work-Life-Balance ist entscheidend für allgemeines Wohlbefinden. Wenn man sich im Urlaub nicht von der Arbeit lösen kann, wird diese Balance gestört. Die Zeit, die private Aktivitäten gedacht war, wird stattdessen von beruflichen Verpflichtungen eingenommen.

Dies kann zu Konflikten in persönlichen Beziehungen führen und das Gefühl verstärken, dass die Arbeit immer Vorrang hat. Beziehungen und soziale Bindungen sind wichtig für das Gehirn, da sie die Freisetzung von Oxytocin, einem Hormon, das mit positiven Emotionen und dem Aufbau von Vertrauen verbunden ist, fördern.

„Daher profitieren wir in mehrfacher Hinsicht davon, wenn wir den Urlaub nutzen, um Zeit mit unseren Liebsten zu verbringen, neue Menschen kennenzulernen und soziale Interaktionen zu pflegen“, fasst Löwe zusammen.

Wer sich mit dem Thema Stressmanagement ausführlich beschäftigen möchte, findet ein passendes Bildungsangebot am IST.

URL zur Pressemitteilung: <https://www.ist.de/gesundheit-und-wellness/stressmanagement-ausbildung>



Alexandra Löwe von der IST-Hochschule erläutert, warum es im Urlaub wichtig, nicht erreichbar zu sein. IST-Hochschule für Management