

# Sommer, Ferien, Erholung

... und wie das wirklich was wird

5. Juli 2019

In meinem Januar-Blog habe ich zugegeben, dass ein bevorstehender Jahreswechsel bei mir keine guten Vorsätze provoziert. Im besten Fall nannte ich sie Absichten oder Pläne 2019. Zeit also, Bilanz zu ziehen. Denn das erste Halbjahr ist bereits um.

Die vorangekündigten Zeitfenster für meinen persönlichen Freiraum wurden bisher alle eingehalten. Und sogar noch spontan erweitert. Eben gerade gehen meine Sommerferien zu Ende.



Drei Wochen in der Natur, jederzeit selbstgekochte Köstlichkeiten als kulinarischer Höhenflug und viel Zeit für mich selbst. Dies bei einfachsten Verhältnissen – doch es hat an nichts gefehlt!



Zugegeben – die beruflichen Verpflichtungen gehen nicht immer vollends vergessen. Sie sitzen mir irgendwie ständig im Nacken. Umso wichtiger scheint es mir darum, einen angemessenen Umgang damit zu finden. Ich habe es wie folgt gelöst: Den Empfang der E-Mails meines aktuellen Auftraggebers, den ich als Interimsmanagerin unterstützen darf, habe ich auf meinem Mobilephone ausgeschaltet. Damit verschwand dieser lästige rote Punkt mit der Anzeige der ständig wachsenden Anzahl an ungelesenen E-Mails. Denn der zeigt uns nach jeder Aktualisierung an, was auf uns wartet. Hand aufs Herz: Das löst unweigerlich unerwünschte Gedanken an die Arbeit aus. Es erinnert uns an Pendenzen, die vor den Ferien nicht mehr erledigt werden konnten. Und die Anspannung steigt. Genau das, was wir im Urlaub und in der Zeit der Erholung vermeiden wollten.

Ich habe für die Ferien bewusst kurze Zeitfenster eingeplant, in denen ich mich den E-Mails widmete. Dazu diente mir mein Laptop, und innert einer bis zwei Stunden waren die wichtigsten Anfragen beantwortet. Diese kurzen Einsätze haben meine Erholung nicht beeinträchtigt; im Gegenteil. Ich weiss, dass ich nun wieder unmittelbar loslegen kann – erholt, entspannt und motiviert. Und es sitzt keine Angst vor einer Anzahl von über 200 ungelesenen E-Mails mehr im Hinterkopf.

Ich wünsche allen wunderbare Sommerferien und den Mut, auch radikal abzuschalten. Auf weitere Tipps und Tricks bin ich gespannt – ich freue mich, wenn Sie mir etwas über Ihre persönlichen Methoden und Techniken erzählen.

PS: Wer sich gerne im Rahmen eines Coachings bewusster im Thema Selbst- oder Zeitmanagement reflektieren möchte, dem stehe ich gerne begleitend zur Seite.

[Zum Coachingangebot](#)