

Gastkommentar Wirtschaftspsychologe Michael Hamberger über den Urlaub als Quell neuer Lebensfreude und die Sensibilisierung für das Schöne

Urlaub – und was kommt dann?

„Zentral ist nicht, was der Urlaub mit uns macht, sondern was wir aus unserer Lebenszeit machen.“

Wien. Urlaub hat etwas Magisches. Urlaub bringt Veränderungen, die wir ansonsten scheuen: Wechsel in Zeiten, Orten, Ritualen, Geschwindigkeiten. Partner und Familien verbringen hier täglich so viel Zeit gemeinsam, wie mitunter über Monate nicht. Der Urlaubsruf „Jetzt ist endlich alles anders“ kann sich in jeglicher Hinsicht bewahrheiten.

Werden wir den Urlaub endlos auf? Oft muss er kommen, damit wir uns nicht mehr dem Leben weigern und uns endlich Auszeit vom selbstgestrickten Feindbild „Alltag“ nehmen. Urlaube sollten wie wertvolle Gäste an- und abmoderiert werden, Qualität braucht Zeit, um sich für uns einstellen zu dürfen: Ein zwei Tage weniger unterwegs, dafür Zeit für Einstimmung und Rückkehr – das gibt uns mehr als es zu nehmen scheint. Der überhöhte Anspruch an den Urlaub geht an uns selbst oft vorbei. Nach manchem Urlaub stehen Teile von

uns posttraumatisch da, Konzentration und Ausdauer etwa müssen wir erst wieder unter Mühen aufbauen. Galt es im Urlaub tunlichst nichts zu tun, so kommt man nun kaum in Schwung; nach intensivem Sport, Reisen und Entdecken laufen wir im Büro die Wände hoch.

Das Schöne geht weiter

Was wäre aber, wenn das Schöne *nicht* vorbei ist, sondern weitergeht? Viele entdecken im Urlaub ihre Lebensfreude wieder, meinen jedoch diese hier eiligst ernten zu müssen. Vielleicht aber *säe* ich ja im Urlaub für meinen Alltag – dann

bildet Vorfreude die Brücke zum Alltag: auf vereinbarte gute Momente in Beruf und Privat, auf Spannung und Herausforderung. So kann ich mich in den Alltag fallen lassen.

Doch was tun wir wirklich: am Schlaf sparen, um letzte Urlaubsstunden subjektiv zu verlängern? Oder doch besser im Vorfeld schon auf Alltagsrhythmen umstellen? Muss der Alltag mit dem mühsamsten Wochentag beginnen? Ich könnte ein neues Morgenritual aus dem Urlaub mitbringen. Bereits im Vorfeld in mir klären, was wirklich wesentlich sein wird – worauf ich wann eingehe und was ich nicht an mich heranlasse. Sehe ich bei

meiner Rückkehr schon Räume für mich, für ein Kaffeegespräch, für das Andocken im Team – dessen Takt? Gerade der Wiedereinstieg birgt seltene Chancen: Ich bringe Kraft und Ruhe mit und arbeite klüger; trotz produktivem Flow erlaube ich mir mich ausgeglichen zu fühlen! Quassle ich Urlaubserlebnisse zu Tode oder bewahre ich sie als Perlen, die mich für das Schöne im Jetzt sensibilisieren? Nähre ich Illusionen vom Urlaub oder nährt mich die Magie, dass Leben jederzeit kommen darf? Letztlich geht es nicht darum, was der Urlaub mit mir macht, sondern was ich aus meiner Lebenszeit mache.



Wirtschaftspsychologe Michael Hamberger. www.compact-training.com

Karriere-Inside mit: Christoph Weissenböck



Nur nicht zu spät sein!

Am 32. Dezember ist es zu spät. Erinnern Sie sich noch an diesen Werbeslogan, der für ein Bankprodukt Stimmung machen sollte? Die Botschaft dahinter: Lieber heute als morgen vorsorgen, um nur ja alle Möglichkeiten auszuschöpfen. Ein Satz, der auch auf andere Bereiche zutrifft. Beispielsweise, wenn es um das Finden und Binden von Personal mit Social Media geht. Ein Bereich, dem sich vergangene Woche die Social Media Recruiting Conference in Wien thematisch widmete. Der Veranstalter der Konferenz, Jan Kirchner, brachte es auf den Punkt: „In drei Jahren wird es, was Social Media betrifft, kein Verständnis mehr für Anfängerfehler geben.“ Klingt hart, ist aber so.

Natürlich muss sich nicht jedes Unternehmen Hals über Kopf ins Social-Web-Recruitingabenteuer stürzen. Doch zumindest die Option und die sich bietenden Möglichkeiten sollten Firmen, die unter dem Mangel an qualifizierten Fachkräften stöhnen, fokussiert und interessiert im Auge behalten. Denn allein die stetig steigenden Nutzerzahlen von Facebook, Twitter, LinkedIn & Co. belegen, dass soziale Netzwerke weiter an Bedeutung gewinnen werden – auch bei der Personalsuche. Beherrscht man die Tools und die Regeln dieser Welt, erreicht man auch (ziemlich sicher) seine Zielgruppe. Und: Fest steht auch, dass Social Media ein dynamischer Prozess ist, der sich selbst ständig neu erfindet, den aber jedermann verstehen kann, wenn er sich interessiert damit auseinandersetzt.

Wien *live*

...waiting for content...



Online-RedakteurIn in Wien gesucht!

Voraussetzungen sind Erfahrung als JournalistIn, gute CMS-Kenntnisse, hohe Affinität zum Internet (auch für Social Media) und vor allen Dingen ein ausgeprägter Stadtfetischismus.

Wien - Die echomedia verlag ges.m.b.h. sucht in Wien einen Fulltime-Online-Redakteur (m/w). Das Stadtmagazin *Wien live* startet eine neue serviceorientierte Stadtplattform. Zur Umsetzung selbiger wird ein Redakteur, oder eine Redakteurin mit großer Affinität fürs Thema Stadtleben gesucht, der/die sowohl weiß, welches Lokal gerade aufgemacht hat, als auch welche Ausstellung man sehen muss, Schnittstelle zwischen *Wien live* Print- und TV-Redaktion bildet und selbstständig arbeitet.

Bewerbungen bitte an: astrid.weigelt@echo.at