

## Abschalten im Urlaub?

Urlaub. Ich persönlich empfinde es als Ausflug in ein anderes Leben. So fühlt sich ein Urlaub für mich an, in der ich den Alltag ablege, mich frei von Pflichten und gesellschaftlichen Zwängen fühle. Hier kann ich so sein wie ich bin und mein Umfeld mit allen Sinnen wahrnehmen und mich selbst besser kennenlernen.



Inwieweit entsprechen diese Kriterien eines Urlaubes in der heutigen Zeit?

Wir gehen meist mit einem riesigen und emotionalen Gepäck und Stress in den Urlaub. Erwarten von den Gastgebern und Regionen, dass wir uns dort sofort besser, frei von Last und Sorgen fühlen, werden grantig, wenn es kein W-Lan gibt.

Wir checken schnell unsere E-Mails, schauen, ob wir in den sozialen Netzwerken nichts versäumen und senden viele Fotos an unsere Lieben zu Hause. Finden wir unter diesen Umständen die Muße in ein anderes Leben einzutauchen? Können wir uns von unserer Arbeit loslösen?

[SAP Concur](#), der führende Anbieter von integrierten Lösungen für das Geschäftsreisemanagement, hat dies in einer Befragung unter 1.053 Berufstätigen in Deutschland zusammen mit dem Marktforschungsinstitut INNOFACT 2018 ermittelt. Das Ergebnis ist ernüchternd: Rund 60 Prozent der Befragten geben an, schon einmal während ihres Urlaubs gearbeitet zu haben.

### **„Flüchten“ wir von der Arbeitswelt und können ihr doch nicht entkommen?**

Ist die Situation zum Weinen oder Lachen, wenn wir uns in solch einem Ausmaß, selbst in unserer Freizeit, unserem Urlaub, der ein Pendant des Arbeitens sein soll, von unseren Gehilfen wie Smartphone, Laptop und Tablet abhängig machen? Werden wir innerlich unruhig, wenn diese Wegbegleiter länger nicht blinken, vibrieren oder einen Ton von sich geben.

Ich selbst verspüre auch diesen Drang und muss mich überwinden, mein Handy komplett abzuschalten. Mein Kompromiss ist: Einmal am Tag mein Handy aufzudrehen, um es nach kurzer Zeit wieder in den Tiefschlaf zu versetzen. Das funktioniert gut bei mir, meine restliche Familie sieht das nicht so und der lang ersehnte Urlaub wird dann durch Diskussionen getrübt.

Warum fühle ich anders als meine Familie und der Großteil unserer Gesellschaft? Warum hinterfrage ich unsere Gesellschaft, statt diese zu akzeptieren? Ist es, weil ich mich an das wunderbare Gefühl was Erholung, ein Urlaub wirklich für mich ausmacht erinnern kann, nämlich loslassen, sich einlassen und abschalten.

Nehmen wir uns die Zeit und reflektieren unsere Sinneseindrücke, die wir alle auf Reisen vor Zeiten der Digitalisierung erlebt haben. **Feel the difference!**

Wir sind nicht perfekt, aber bemüht – nehmen wir unsere Gewohnheiten unter die Lupe, schauen wir uns ehrlich in den Spiegel. Jammern über den täglichen Stress, verursacht durch Arbeit, Familie oder Freizeit bringt keinen Erfolg, wenn wir an unserem Lebensstil nichts verändern wollen.

