

Wie Unternehmer ihren Urlaub genießen



Der prominente Zeitplan-Helfer und Buchautor **Professor Lothar Seiwert** kennt die Stressbelastung von Unternehmern aus eigener Erfahrung. Seine Tipps sind praxiserprobt, aber nicht immer leicht zu befolgen. Wer's trotzdem probiert, schont seine Gesundheit und gewinnt Lebensqualität auf Dauer.

1 Termin verschieben. Verreisen Sie offiziell einen Tag früher. Sagen Sie allen Kunden und Lieferanten, dass Ihr Urlaub an diesem Tag beginnt. Sonst stapelt sich am tatsächlich letzten Tag auf dem Schreibtisch die Arbeit.

2 Reisen vermeiden. Vereinbaren Sie am letzten Arbeitstag keine Reisettermine. Denn die dauern oft länger als geplant. Folge: In den Urlaub starten Sie völlig außer Atem.

3 Gewissen entlasten. Erledigen Sie alle wichtigen und dringenden Aufgaben, die Sie nicht delegieren können. Sonst plagt Sie auch in der freien Zeit das schlechte Gewissen.

4 Akten liegen lassen. Urlaub ist Urlaub. Lassen Sie Akten und Dokumente im Büro, Dinge, die Sie an Ihre Arbeit erinnern, zu Hause. Packen Sie auch keine Fachliteratur ein, die in Zusammenhang mit der Arbeit steht (und die Sie vermutlich sowieso ungelesen wieder mit nach Hause nehmen!).

5 Rückkehr organisieren. Schärfen Sie Ihrer Sekretärin und Ihrem Stellvertreter unbedingt ein: Nach meinem Urlaub dürfen maximal so viele Vorgänge auf meinem Schreibtisch liegen, wie ich Urlaubstage hatte.

6 Mailbox nutzen. »Vergessen« Sie Ihr Handy im Büro. Wenn nicht, schalten Sie es im Urlaub ab und lassen Sie die Telefonate in der Mailbox auflaufen. Dann entscheiden Sie, ob und wann Sie wen zurückrufen.

7 Wecker vergessen. Deponieren Sie Ihre Uhr zu Hause. Wenn unbedingt nötig, können Sie auch ein Familienmitglied oder einen anderen Urlauber nach der Uhrzeit fragen.

8 Vorfreude wecken. Stimmen Sie sich frühzeitig zu Hause auf den Urlaub ein. Zum Beispiel, indem Sie in Reiseführern schmökern.

9 Start genießen. Feiern Sie Ihren Urlaubsbeginn. Zum Beispiel, indem Sie im Flieger ein Gläschen Sekt oder Champus trinken.

10 Regeln ignorieren. Vergessen Sie im Urlaub alles, was Sie – eventu-

ell sogar von mir – über das Thema Zeitmanagement gehört haben. Im Urlaub gibt es keine »wichtigen« oder »dringlichen« Aufgaben – außer dass Sie sich erholen.

11 Treiben lassen. Übertragen Sie das Leistungsdenken, dem Sie im Alltag huldigen, nicht auf Ihren Urlaub. Sie müssen nicht jeden Berg erklimmen und jede Kirche besichtigen.

12 Gelassen reagieren. Lassen Sie »fünf gerade sein«. Bei der Arbeit können Sie das Null-Fehler-Prinzip oder die Maxime »Der Kunde ist König« verfolgen. Doch im Urlaub gilt eher die Devise »Macht nichts«. Andernfalls ärgern Sie sich noch über jeden lahmen Kellner und unfreundlichen Taxifahrer.

13 Entspannt bleiben. Lesen Sie keine Wirtschaftsmagazine. Werfen Sie insbesondere den Börsenteil der Tageszeitung in den Papierkorb.

14 Halbzeit genießen. Feiern Sie das »Gipffest« – zum Beispiel mit einem Cocktail. Freuen Sie sich, dass Sie noch den halben Urlaub vor sich haben.

15 Bewusst relaxen. Gerade im Urlaub gilt: »Wenn du es eilig hast, gehe langsam.« Je weniger Angst Sie haben, etwas zu versäumen, umso schneller erholen Sie sich.

16 Verlängerung vortäuschen. Sagen Sie allen Personen, mit denen Sie nicht direkt zusammenarbeiten, dass Sie erst zwei Tage später aus Ihrem Urlaub wiederkommen, als dies tatsächlich der Fall ist. Sonst bimmelt Ihr Telefon nach der Rückkehr unablässig. Die Erholung wäre dann im Handumdrehen verfliegen.

17 Erinnerung wach halten. Behalten Sie den Urlaub in Erinnerung. Stellen Sie ein Urlaubsbild auf Ihren Schreibtisch. Dann können Sie ab und zu von der Südsee oder von den Bergen träumen.



BUCHTIPP. »Wenn Du es eilig hast, gehe langsam.« Das neue Zeitmanagement-Buch von Lothar J. Seiwert, Campus Verlag, 49,80 Mark.