



Eine Kolumne von

Curt
Diehm

[Zur Übersicht](#)



EXPERTENRAT – PROF. DR. CURT DIEHM

Der perfekte Urlaub

von: Curt Diehm

Datum: 14.07.2017

06:31 Uhr

Führungskräfte sollten den Sommerurlaub nutzen, um einmal so richtig auszuspannen und etwas für die Gesundheit zu tun. Doch viele Manager und Unternehmer gehen ihn falsch an. Das beginnt schon bei der Wahl des Ortes.

Nervt Sie auch der Typ, der im Urlaubshotel am Pool den halben Tag am Handy hängt und dessen gestenreiche und viel zu laute Gespräche Sie notgedrungen mithören müssen? Das ist kein Einzelfall. Viele Unternehmer und Manager gehen den Sommerurlaub falsch an, nehmen ihre beruflichen Sorgen mit nach Italien oder Spanien und versäumen es, ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Ein Patient sagt immer zu mir: „Ich kann vieles, aber Urlaub kann ich nicht.“

Die Fehler beginnen mit der Wahl des Urlaubsziels. Kanada mag schicker klingen als Ostsee. Flugstress, Verspätungen, Jetlag - der Erholungseffekt ist bei Fernreisen häufig schnell verpufft. Rad-, Wander- oder Hausboottouren in Mitteleuropa helfen viel besser, um zu regenerieren. Der

Urlaubsort sollte also nicht nach Prestige ausgesucht werden, sondern eher nach kurzer Anfahrt, nicht zu heißem Klima und der Möglichkeit, aktiv zu sein.

Gerade Unternehmer halten Urlaub immer noch für ein „sozialpolitisches Missverständnis“. Das „Firma geht vor“ und „Ich brauche keinen Urlaub“ prägen die Sichtweise.

Das ist medizinisch natürlich Quatsch. Ohne Entspannungsphasen keine Leistung. Der Trend zu Kurzurlauben ist dabei wenig hilfreich. Beruflich engagierte Menschen können erst nach einigen Tagen richtig abschalten. Deshalb: Der Sommerurlaub sollte mindestens zwei Wochen dauern.

Eine weitere wichtige Frage im Urlaub: Wie viel Aktivität mutet man sich und seiner Familie zu, wie verplant sollte der Tag sein? Einerseits dient der Urlaub dazu, die notwendige Disziplin des Alltags auch einmal abzustreifen. Ausschlafen, langes Frühstück, die Seele baumeln lassen, abends in netter Runde mehr als nur ein Glas trinken. Zeit für Spontaneität muss sein! Andererseits bietet der Urlaub natürlich auch eine Chance, Dinge zu tun, die ansonsten zu kurz kommen: Sport treiben, Museen und Kirchen anschauen, bewusst Essen. Als Arzt rate ich zu einer aktiven Urlaubsgestaltung ohne Leistungsdruck. Urlaub ist die Zeit, sich intensiver als sonst um Körper und Geist zu kümmern.

Und kümmern Sie sich um Ihre Partner! Führungskräfte sind nicht dafür bekannt, besonders geübte Beziehungskünstler zu sein. Meist fehlt schlicht die Zeit. Der gemeinsame Sommerurlaub ist da die beste Gelegenheit, Versäumtes nachzuholen. Ich finde es schrecklich, wenn ich Paare im Urlaub sehe, bei denen jeder sein Ding macht und man sich allenfalls zu den Mahlzeiten trifft. Nehmen Sie sich im Urlaub besonders viel Zeit für Ihre Kinder. Kinder geben Leichtigkeit und vermitteln Lebenslust. Volleyball spielen, Brettspiele, Sandburgen bauen. Der Kontakt zum

eigenen inneren Kind, der im Berufsleben verloren geht, kann in den Urlaubstagen wieder aufgefrischt werden.

Neues ausprobieren

Besonders sinnvoll finde ich es, wenn man im Rahmen des Sommerurlaubs etwas Neues ausprobiert. Wir tendieren ab einem gewissen Alter dazu, im Wesentlichen das zu tun, was wir am besten können. Unser Gehirn liebt jedoch den Bruch von Routinen. Haben Sie je eine Radtour gemacht, einen Golfschnupperkurs belegt, eine mehrtägige Wanderung absolviert, einen Segeltörn unternommen? Vielleicht zur wichtigsten Frage: Wie halte ich es mit der Arbeit und insbesondere mit Smartphone, Tablet und Laptop im Sommerurlaub? Den meisten Unternehmern und Managern gibt eine gewisse Erreichbarkeit das beruhigende Gefühl, dass man im Notfall eingreifen kann. Aber bitte wirklich nur im Notfall. Ansonsten gilt: Zweimal am Tag, etwa am Morgen und vor dem Abendessen, jeweils für eine halbe Stunde konzentriert Mails abarbeiten und dringende Telefonate führen. Ansonsten bleibt das Handy aus. So nerven Sie weder ihre Familie noch Unschuldige am Pool, am Strand oder beim Sightseeing. Und noch ein Tipp: Machen Sie sich vor dem Urlaub eine Liste mit den wichtigsten beruflichen To-dos nach der Rückkehr. So können Sie möglicherweise bis zum Ende der Ferien entspannen, ohne sich die marternde Frage zu stellen, was Sie am ersten Arbeitstag alles tun müssen.



*Curt Diehm, Jahrgang 1949, ist ärztlicher Direktor der auf Führungskräfte spezialisierten **Max-Grundig-Klinik** in der Nähe von Baden-Baden. Der Internist lehrt zudem als außerplanmäßiger Professor an der Universität Heidelberg. Er ist Autor von über 200 wissenschaftlichen Originalpublikationen und vielen Sachbüchern.*