

## **Power-Tipp 09/ 2017**

### **Wie Sie nach dem Urlaub gerne wieder an die Arbeit gehen**

Nach dem Urlaub wieder zurück an die Arbeit zu gehen, fällt so einigen von uns nicht unbedingt leicht und kann sogar von heftigem Unwillen begleitet sein. Die Frage ist dann, wie wir unserer inneren Einstellung ein Schnippchen schlagen und uns sozusagen innerlich umprogrammieren. Von Arbeits-Blues auf Arbeits-Lust eben. Versuchen Sie es doch einmal mit diesen kleinen Tricks:

- Sorgen Sie bereits im Vorfeld für eine „kurze“ Arbeitswoche, indem Sie erst am Mittwoch oder Donnerstag starten – so fällt der Einstieg ins Arbeitsleben leichter.
- Gehen Sie früh zu Bett – je ausgeschlafener Sie starten, umso besser ist Ihre Stimmung.
- Machen Sie erst einen kurzen Rundgang und begrüßen Sie die Kollegen – so erfahren Sie auch gleich, was während Ihrer Abwesenheit so vor sich ging.
- Gönnen Sie sich ein kleines Souvenir aus dem Urlaub an Ihrem Arbeitsplatz, damit die Erinnerung noch ein Weilchen frisch bleibt.
- Planen Sie bereits den nächsten Urlaub oder Kurztrip: Die Vorfreude hebt ebenfalls die Stimmung.