

# PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

## Nach dem Urlaub: Gut in den Alltag starten und die Erholung erhalten

### Tipp ①: Genieße den Sommer weiterhin!

Der Sommer dauert noch an, und zwar bis zum 22. September und der goldene Oktober folgt auf dem Fuß! Wer glaubt, dass mit dem Arbeitsbeginn automatisch der Sommer endet, verschenkt schon einen Teil seiner Erholung. Lass deinen Urlaub sanft auslaufen und genieße die noch schönen Tage:

- Gehe abends pünktlich nach Hause. Versuche gar nicht erst, durch „Nachtschichten“ die aufgelaufene Arbeit erledigen zu wollen.
- Wenn Du im Urlaub Sport getrieben hast: Setze es fort. Integriere einen frühmorgendlichen Schwimmbadbesuch in Deinen Arbeitstag oder raffe Dich zu einer Runde Jogging nach Feierabend auf.

Stärke Dich mental und sei Dir bewusst, dass Du ein „reines Gewissen“ gegenüber den Kolleginnen und Kollegen haben darfst, die während Deines Urlaubs die Stellung gehalten haben – so wie Du das ja auch für sie während ihrer Abwesenheit tust.

### Tipp ②: Systematisch & effektiv: Gelassen geht's besser!

Widme den ersten Arbeitstag vor allem der Kommunikation, Organisation und Planung:

- Sichte Deine E-Mails, Faxe und sonstige Post. Mache das konzentriert und entscheidungsfreudig – verschwende keine Zeit mit Aufschieberitis.
- Lasse Dich von Kolleginnen und Kollegen über den neuesten Stand der Aktivitäten informieren.
- Halte alle nötigen Aktivitäten, die aus dieser Sichtung resultieren, schriftlich fest, versehe sie mit Prioritäten, und plane die Erledigung für die folgenden Tage ein.

**Extra-Tipp:** Schaffe Aufgaben, die Du in weniger als drei Minuten Zeit erledigen kannst, direkt vom Tisch!

### Tipp ③: Zeit für die Insel

Die Überraschung zum Schluss: Plane schon in den ersten Arbeitstagen einen Kurzurlaub oder ein schönes verlängertes Wochenende oder ein paar freie Tage für die intensive Arbeitsstrecke bis Weihnachten ein. Am besten trägst Du das gleich im Kalender ein, meldest den Urlaub an und planst in Deiner Freizeit etwas Schönes.

So bleibt auch dann, wenn der Arbeitsalltag wieder richtig in Fahrt ist, der Freiraum für Persönliches gewahrt.

Danke an Susanne Roth und den Orgenda-Verlag.

Jetzt alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischnule im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischnule-wiki.spd.de>.