

Wenn die Lust auf Arbeit fehlt ...

EIN KOMMENTAR VON
MAREN LEHKY

:: Kennen Sie es auch, das Gefühl, nach Ende des Urlaubs keine Lust auf die Arbeit und den Alltag zu haben? Sich widerstrebend in Businesskleidung zu zwingen, nachdem eine sonnige T-Shirt- und Barfußzeit hinter Ihnen liegt? Sie sind in bester Gesellschaft. Vielen Kollegen geht es jetzt so.

Bei der Frage „Wie war der Urlaub?“ geraten die meisten ins Schwärmen. Und dann wird vom harten Übergang ins wirkliche Leben erzählt, was mit dem obligatorischen „Aber nützt ja nichts ...“ endet. Immerhin zeigt Ihnen das innere Sträuben, dass der Urlaub schön war. Eine Zeit ohne To-do-Listen, ohne E-Mails, ohne dass jemand etwas von Ihnen wollte. Sie waren der Bestimmer über Ihre Zeit. Sie gestalteten, wonach Ihnen war, Sie steuerten die Belastung.

Der Wechsel kommt abrupt, und alles, was vorher da war und uns anstrengte, hat uns wieder. Was hilft? Zunächst ist es erleichternd, sich diese Gefühle zu erlauben, nicht mit sich zu schimpfen oder dagegen anzugehen. Beobachten Sie sich, ohne zu bewerten. Finden Sie dann heraus, was Sie besonders am Alltag stört, und nutzen Sie die Chance des klaren Rückkehrerblicks, die Themen zu benennen, die Sie belasten.

Was könnten Sie ändern, wofür gibt es Alternativen? Welche Konflikte hängen Ihnen wirklich zum Halse heraus und sollten jetzt angegangen werden? Treffen Sie aber keine Grundsatzentscheidung direkt nach dem Urlaub – wie etwa alles hinzuschmeißen und auszuwandern. Geben Sie sich mindestens vier Wochen Zeit für die „Resozialisierung“.

Retten Sie kleine Inseln von Selbstgestaltung und Entspannung in den Alltag hinüber. Kleiden Sie sich anders, lassen Sie Lücken im Kalender, verbringen Sie die Pause anders, machen Sie privat erst einmal nichts, wonach Ihnen nicht ist, bleiben Sie, so oft es geht, der Bestimmer. Lassen Sie sich also Zeit – dann kommt die Lust von allein zurück. Dann stellt man auch fest, dass der Urlaub doch was gebracht hat und man mit viel Energie in den Herbst gehen kann. Und plötzlich macht die Arbeit wieder Spaß. Willkommen zurück!