

# «Der Start nach den Ferien ist immer hart»

*Viele haben nach den Sommerferien keine Lust, wieder zu arbeiten. Warum das normal ist und ab wann wir uns Sorgen machen sollten, erklärt Arbeitspsychologin Nicole Kopp.*

*Text: Deborah Bischof*

Nicole Kopp, weshalb fällt uns das Arbeiten nach den Ferien so schwer? Ich gebe es zu, nach zwei Wochen Sonne, Strand und Meer hätte ich den Wecker am Sonntagabend auch lieber nicht gestellt.

In den Ferien machen wir vieles, das uns guttut. Wir verreisen, schlafen viel, essen gut, treffen Freunde, lesen oder machen Sport. All das steigert unser Wohlbefinden, schafft aber auch einen grossen Kontrast zum Arbeitsalltag. Nun müssen wir wieder früh aufstehen, ins Büro gehen und unsere Arbeit erledigen.

**Fällt uns die Rückkehr nach den oft längeren Sommerferien besonders schwer?**

Nein. Laut Studien spielt es keine Rolle, ob wir nur ein paar Tage oder mehrere Wochen weg waren – der Start ist immer hart.

Unter Palmen nehmen wir uns oft vor, uns nicht mehr so schnell stressen zu lassen, wenn wir zurück sind. Trotzdem hält das nie lange an. Das ist leider so. Im Schnitt sind wir etwa eine Woche nach der Rückkehr aus den Ferien gleich gestresst wie davor.

**Woran liegt das?**

Mit guten Vorsätzen ist das so eine Sache: Sie funktionieren selten. Unser Arbeitsalltag ist per se schon sehr anstrengend. Über die Ferien bleibt zusätzlich vieles liegen, die Mailbox ist voll, und wir haben das Gefühl, wir müssen alles so schnell wie möglich aufarbeiten.

**Wie können wir uns diesen Druck nehmen?**

Ein guter Start beginnt schon vor den Ferien. Übergaben müssen geplant sein, man braucht eine gute Stellver-



Bild: Getty Images



**Nicole Kopp (33)**

ist Arbeits- und Organisationspsychologin. Mit ihrer Firma «GoBeyond» berät sie Unternehmen darin, ihre Strukturen und Zusammenarbeit an die neue Arbeitswelt anzupassen. Ihr persönlich fällt es nach den Ferien am schwersten, nicht sofort alles zu verräumen und so die sichtbaren Erinnerungen an die Ferien zu verstauen.

«Laut Studien spielt es keine Rolle, ob wir ein paar Tage oder mehrere Wochen weg waren.»

**Nicole Kopp**  
Arbeitspsychologin

tretung, und es muss geregelt sein, was mit E-Mails während der Ferien passiert. In einigen Firmen werden E-Mails konsequent gelöscht. In anderen lassen die Mitarbeitenden einfach ihre Abwesenheitsmeldung einen Tag länger aktiv, damit sie zuerst in Ruhe ihre E-Mails abarbeiten können.

**Gibt es weitere Tricks, wie wir unseren Ferienmodus länger beibehalten können?**

Indem wir entspannende Momente auch in unseren Alltag einbauen. Wir könnten zum Beispiel über Mittag spazieren gehen, uns abends mit Freunden treffen oder schön essen gehen. Auch unser Sportprogramm sollten wir weiterführen, denn oft sind es gerade Aktivitäten, die uns entspannen.

**Sie haben es schon angesprochen: Vielen fällt es vor allem schwer, wieder ins Büro zu gehen. Welche Rolle spielt da Homeoffice?**

Das ist sehr individuell. Manchen erleichtert es den Start, andere freuen sich nach den Ferien vor allem auf ihre Kolleginnen und Kollegen.

**Jetzt noch ganz generell: Ist es normal, dass wir nach den Ferien keine Lust haben zu arbeiten?**

Auf jeden Fall. Es gibt sogar einen Begriff dafür, es nennt sich der «Post-Holiday-Blues». Gemeint ist damit ein angespanntes oder gereiztes Gefühl, das viele am Abend vor dem ersten Arbeitstag nach den Ferien verspüren. Davon sind etwa 60 Prozent der Leute betroffen, und meist verfliegt es innerhalb einer Woche wieder. Es besteht also kein Grund zur Sorge.

**Ab wann sollten wir uns denn Sorgen machen?**

Wenn uns der Job während der Ferien sehr stark belastet. Zum Bei-

spiel, weil wir Angst haben, nicht alles zu schaffen.

**Gefühlt höre ich von jedem zweiten in meinem Umfeld, dass er oder sie bei der Arbeit gestresst ist. Täuscht der Eindruck?**

Nein. Die Arbeitsbelastung hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz führt dazu jedes Jahr eine Umfrage durch. Vergangenes Jahr gab jede dritte Person an, dass sie emotional erschöpft ist, weil die Belastung im Job zu hoch ist.

**Eine schockierende Zahl ...**

Ja, und sie sollte uns wie auch den Arbeitgebern zu denken geben. Denn sind wir gestresst, sind wir weniger produktiv, machen mehr Fehler und werden häufiger krank – oft auch in den Ferien. In Extremfällen kann zu viel Stress gar zu körperlichen oder psychischen Krankheiten führen.

**Woher kommt es, dass wir so gestresst sind?**

Ein Grund ist sicher, dass sich die Arbeit immer mehr verdichtet. Das heisst, die einzelne Person muss immer mehr leisten. Der Fachkräftemangel verstärkt das zusätzlich. Dazu kommt die Digitalisierung. Sie führt dazu, dass wir auf immer mehr Kanälen erreichbar sind und die Arbeit überallhin mitnehmen.

**Was können wir dagegen tun?**

Wir müssen nicht die Menschen, sondern das System ändern. Unternehmen sollten sich nicht nur an den Bedürfnissen der Kunden orientieren, sondern auch an jenen ihrer Mitarbeitenden. Hierarchien müssen verflacht und Prozesse vereinfacht werden. Trotzdem können auch wir selbst etwas tun: Wir müssen bewusst Grenzen setzen und uns Freiräume schaffen – wie etwa durch Ferien. **MM**