



Der Urlaub steht an und vorher ist die Hölle los – wie schaffe ich es, entspannt in den Urlaub zu gehen?



Bild: Nicole Lützenkirchen, Coaching für Menschen mit jagenden Hunden: mein-wildfang.de

In diesem Thema bekommst Du:

- Dieses Skript inklusive 8 Schritte-Planungsvorgehen, Checkliste und Blanko-Listen für Dich zum Ausfüllen.
 - Video 1 „Innere Haltung“
 - Folien zu Video 1
 - Video 2 „Die Planung, Schritt 4“
 - Excel-Tabelle zur Zeitplanung

Beginne, das Thema zu bearbeiten, indem Du dieses Skript liest.
Du kannst es gerne erst ganz durchlesen und danach die Videos schauen.
Oder Du schaust die Videos an den passenden Stellen,
an denen ich im Skript darauf hinweise.



Entspannt in den Urlaub gehen

Offensichtlich kennst Du das Phänomen, denn sonst würdest Du diese Zeilen hier nicht lesen: Dein Urlaub steht an. Du bist voller Vorfreude, wenn Du die markierten Wochen in Deinem Kalender siehst. Und wie es bei Selbständigen so ist, hast Du diese auch schon lange vorher festgelegt und eingetragen. Nun rücken sie näher – juchhe! – und ein paar Wochen vorher kommt Dir das erste Mal der Gedanke: „Was, schon so bald? Uj, das wird ja sportlich...“ und **denkst an all die Aufgaben und Termine, die vorher noch zu erledigen sind**. Ab einem gewissen Punkt vor dem Urlaub baut sich mit jedem Tag mehr Druck auf: Auf einmal funktioniert XY nicht mehr, plötzlich melden sich vier Neukunden, die ganz dringende Fälle haben, Dir fällt ein, dass es mehr als sinnvoll wäre, noch YZ vor dem Urlaub zu erledigen, da danach... was auch immer danach anders ist. Nach Deinen zwei, drei oder vier Wochen Abstinenz.

Es scheint ein bisschen so wie bei den von allen so **verpönten Feiertagseinkäufen** zu sein. Zu denen vor Weihnachten oder Silvester – bevor die Läden im schlimmsten Fall zweieinhalb oder drei Tage am Stück geschlossen sind – die Läden auseinanderbrechen und um 6 Minuten vor Schluss an Heiligabend mit quietschenden Reifen auf den Lidl-Parkplatz eingebogen wird, weil man ja „nur noch schnell diese eine Kleinigkeit holen möchte“.

Ohne die... ja, was eigentlich?

Die Festtage zusammenbrechen? Tante Hilde einem aufs Dach steigt?

Klein-Lukas 12 Stunden am Stück weint?

Und mit diesem Satz „Ich will ja nur noch XY holen“ kommen wir zum Selbständigen-**Urlaubs-Bullshit-Bingo**. Den Sätzen, die Dich in den Wahnsinn treiben und dazu führen, dass Du Dich vor dem Urlaub oskar-reif stresst und im Urlaub nicht abschalten kannst:



Hundeunternehmer- Urlaubs-Bullshit-Bingo

Das mach ich
vorher schnell
noch fertig.

Eigentlich
kann/darf ich
mir das jetzt gar
nicht leisten.

Ich möchte nur noch
die Neukunden-
anfragen
beantworten, denn
dann habe ich
meinen Kurs voll.

So lange kann
ich keinen
Urlaub machen,
die brauchen
mich doch.

Ich muss noch
schnell die
Bestellungen fertig
machen, damit die
Kunden nicht so
lange warten
müssen.

Der Schreibtisch
muss vor dem
Urlaub leer sein.

Während ich im
Urlaub bin,
wenden sich alle
(ALLE!) an meine
Mitbewerber.

Im Urlaub:
Jetzt habe ich
endlich mal Zeit,
XY zu machen.

Ich brauche doch
noch kurzfristig
eine Vertretung -
wo bekomme ich
die jetzt schnell
her?

Im Urlaub:
Ich checke nur mal
ganz kurz die Mails
auf dem Handy, ob
wirklich nichts
Dringendes dabei
ist.

Wenn ich noch
die Rechnung
versende, brauche
ich mir ums Geld
keine Sorgen zu
machen.

Hab ich
WIRKLICH an
alles gedacht...?





Na, wie viele Sätze haben Dich innerlich nicken lassen beim Bullshit-Bingo? Ich selbst höre mich auch immer wieder mal den einen oder anderen Satz sagen. Und jeder dieser Sätze kann ja auch ein wenig Wahrheit enthalten und ist nicht vollständig von der Hand zu weisen.

Nur – wozu führt es, wenn wir mit dieser Haltung in den Urlaub gehen? Vielmehr: In den Urlaub gehen WOLLEN. Denn wer sich die Wochen vorher zur Hölle macht, weil er länger als üblich arbeitet, mehr Aufgaben in kürzerer Zeit erledigen möchte und auch im Urlaub sein Unternehmen nicht ruhen lassen kann, **wird keinen wirklichen Urlaub haben**. Ich spreche hier von dem Urlaub, in dem man wieder einmal ganz Privatperson ist. In dem man sich nicht über sein Unternehmen definiert, sondern über all die anderen Dinge, die einen als Mensch ausmachen: Familie, Freunde, Hobbies, persönliche Entwicklung (jenseits des Unternehmens), (Lebens)Sinn, Spiritualität. Der Urlaub, der einen ganz runter kommen lässt und einem Raum dafür gibt, sich auf das zu konzentrieren, was wesentlich ist im Leben.

Wer sich in den Wochen vorher gnadenlos auspowert und/oder im Urlaub nicht abschalten kann, gibt sich selbst **keine Chance, sich zu regenerieren und den Blick wieder frei zu bekommen** für den eigenen Sinn und die Richtung, in die man gehen möchte. Wie ein Gerät, das ständig auf Standby steht oder im Wartemodus ist, um jederzeit wieder hochzufahren, kommt man nie völlig zur Ruhe und bleibt im Funktionsmodus. Dauerhaft gesehen baut das die Leistungsfähigkeit von Menschen ab und kann somit genau das schrittweise reduzieren, **was Dich als Unternehmer umwerfend und überragend macht**: Die Freude an Deinem Beruf, Deine Kreativität, Deine Energie und Leidenschaft.

Urlaub ist eine Investition in das wichtigste Kapital Deines Unternehmens: In Dich selbst. Denn Du weißt ja: Nur wenn es Dir gut geht, geht es auch Deinem Unternehmen gut. Und dafür sind ECHTE Pausen vom Alltag unerlässlich.

Was ist es, was uns die Zeit vor dem Urlaub oft um die Ohren fliegen lässt?

Vier Aspekte sind es aus meiner Sicht, die uns diese Bullshit-Sätze sagen lassen und uns dazu bringen, uns so zu verhalten, dass wir völlig durch und gestresst in den Urlaub gehen:

- 1) Der Alltag ist von 8 Wochen auf 4 Wochen komprimiert.
- 2) Das Bedürfnis, Aufgaben, die uns schon lange begleiten, „vorher noch schnell“ zu erledigen.
- 3) Angst aufzufangen und dem Bedürfnis nach Sicherheit gerecht zu werden.
- 4) Als Privatperson kaum noch stattzufinden.

Schauen wir uns diese Aspekte einmal im Einzelnen an.



1) Der Alltag ist von 8 Wochen auf 4 Wochen komprimiert.

Viele Selbständige haben den Anspruch, auch während ihrer Urlaubszeit sichtbar für ihre Kunden zu bleiben. So könnte es bspw. sein, dass Du auch während des Urlaubs Facebook-Postings veröffentlichen oder einen Newsletter versenden möchtest. Kein Problem mehr heutzutage, da sich all das ganz einfach vorplanen und terminieren lässt, so dass die Postings automatisch gepostet und der Newsletter automatisch versendet wird.

Das Erstellen und Planen dieser Inhalte muss jedoch zusätzlich zu all den Aufgaben stattfinden, die ja ohnehin schon Deinen Alltag füllen. **Überspitzt gesagt verlagern sich die Aufgaben**, die eigentlich in Deinen vier Wochen Urlaub erledigt worden wären, **in die Zeit davor**. Natürlich nicht alles, da einige Aufgaben einfach nicht stattfinden, wie z.B. das Wahrnehmen von Kundenterminen und das regelmäßige Beantworten Deiner Mails. Definitiv ist es aber so, dass Du in den Wochen vorher Aufgaben vorarbeitest oder vorbereitest, die Du eigentlich in den Urlaubswochen gemacht hättest, wenn Du arbeiten würdest. Diese To Dos gesellen sich zu den ohnehin schon vorhandenen Aufgaben unseres, seien wir ehrlich, ziemlich bis sehr vollen Alltags. Dass das nicht gut gehen kann, wenn Du einfach so weiter arbeitest wie immer, ist eingängig.

2) Das Bedürfnis, Aufgaben, die uns schon lange begleiten, „vorher noch schnell“ zu erledigen.

Das ist das Bedürfnis, mit einer reinweißen Weste in den Urlaub zu gehen.

Am liebsten mit einem **leeren To Do-Zettel**.

Dass es den in einer Selbständigkeit niemals gibt, wissen alle, die schon ein paar Jahre Selbständigen-Erfahrung haben.

Vom leeren To Do-Zettel einmal abgesehen: Es gibt diese Aufgaben, die unbestreitbar wichtig sind für unser Unternehmen. Nehmen wir einen Klassiker: Die Webseite updaten, also alle Termine und Angebote aktualisieren. Diese Aufgabe wandert nun schon seit Wochen von einem To Do-Zettel zum nächsten. Sogar Kunden haben Dich schon mal drauf angesprochen, dass bei Kurs XY noch die alten Termine stehen.

Du wolltest dieses To Do bereits seit sieben Wochen abgeschlossen haben. Seitdem schleppst Du es halbfertig mit Dir herum, es macht Dir Druck und ein schlechtes Gewissen. **Völlig undenkbar, diese Aufgabe nicht erledigt zu haben**, wenn Dein Urlaub startet. Es ist ja an sich schon ein Unding, dass Du es bis heute nicht geschafft hast, das zu erledigen.

Du siehst: Ich kenne sie gut, diese Gedanken. Und ich verstehe jeden, der so denkt oder das Bedürfnis hat, bestimmte Aufgaben vor dem Urlaub abzuschließen. Nur ist dies oft der größte Nagel zum Sarg mit der Aufschrift „Es hätte schön werden können. Alles Liebe und mach's gut, Dein erholsamer Urlaub.“



3) Angst aufzufangen und dem Bedürfnis nach Sicherheit gerecht zu werden

Im Urlaub ruht unser Unternehmen. Es ruht deshalb, weil die meisten von uns in einem Dienstleistungsbereich arbeiten. Die Dienstleistung findet nur statt, wenn DU stattfindest. Sobald Du nicht da bist, fließt kein Geld - zumindest keines in Deine Taschen. Und auch sonst schläft Dein Unternehmen und wird nicht von Dir am Leben gehalten.

Aus diesem Grund macht der Urlaub Selbständigen in mehrfacher Hinsicht Druck:

- Kunden müssen getröstet werden – und vielleicht verliere ich sie dadurch, weil sie zur Konkurrenz gehen.
- Jeder Tag, an dem ich Urlaub mache, ist ein Tag, an dem ich kein Geld verdiene.
- An jedem Tag, an dem ich Urlaub mache, kommen Aufgaben herein, die sich zu einem immer höheren Berg aufhäufen und auf mich warten, wenn ich zurückkomme.

Keine dieser Sorgen ist abgehoben oder unbegründet. All das kann passieren, das ist völlig richtig. Und mit diesen Sorgen im Gepäck kann es verdammt schwer fallen, überhaupt *ganz* in den Urlaub zu gehen bzw. im Urlaub richtig abzuschalten.

4) Du findest als Privatperson kaum noch statt.

Viele Selbständige definieren sich so stark über ihr Unternehmen, dass sie richtig in Bedrängnis kommen, wenn sie auf einmal ohne ihr Baby „da sein“ bzw. leben sollen. Die Selbständigkeit nimmt einen **so großen Anteil ihres Selbstbildes** ein, dass sie sich wie ausgehöhlt oder unvollständig vorkommen, wenn dieser Teil des Bildes auf einmal ausgeblendet wird. Sie wissen nichts mit sich anzufangen und halten die Leere, die sich dann auftut, nicht aus.

Das kann sich dann mit den gleichen Symptomen wie Punkt 3 äußern: Man kann nicht abschalten, denkt immer weiter über sein Unternehmen nach, arbeitet auch im Urlaub „nur mal ganz kurz“, indem man die Mails checkt, auf Facebook schaut oder an einem Konzept feilt. All die anderen Puzzleteile, die Menschen auf der privaten Seite ausmachen (Familie, Freunde, Hobbies, persönliche Entwicklung jenseits der Selbständigkeit, Lebenssinn, Spiritualität), sind im Leben solcher Menschen nicht vorhanden oder so wenig präsent, dass sie **nicht als Ersatz dienen können**. Somit ist es fast unmöglich, dass es diesen Menschen im Urlaub gut geht, wenn sie den größten Teil ihrer Identität, ihr Unternehmen, völlig abstreifen sollen. Es ist zu wenig auf der privaten Seite der Waagschale vorhanden, was sie ausfüllen würde.



Wie gehst Du mit diesen „um die Ohren flieg“-Faktoren um?

Problem(e) erkannt. Wie gehst Du nun damit um? Hier sind meine Ideen für Dich:

1) Der Alltag von 8 Wochen auf 4 Wochen komprimiert

Hier hilft aus meiner Sicht nur eines: Eine gute Planung.

Und bei der empfehle ich Dir, auf Folgendes zu achten:

- **Reduziere den Umfang Deiner üblichen Alltagsarbeit** in den drei bis vier Wochen vor dem Urlaub, um Platz zu schaffen für die urlaubsbedingten Aufgaben. Das bedeutet, dass Du bspw. weniger Kundetermine und keine strategischen Projekte oder Aufgaben zur Unternehmensentwicklung wahrnimmst. Das mutet vielleicht ein wenig skurril an – „ich soll weniger Kundetermine anbieten, obwohl die Kunden doch eh schon 4 Wochen auf mich verzichten müssen?“. Es ist jedoch die einzige Möglichkeit, Raum zu schaffen für die Zusatzaufgaben, die vor dem Urlaub anstehen.
- **Beginne rechtzeitig, die Wochen vor dem Urlaub zu planen.**
Ich empfehle Dir, Dich das erste Mal 10 bis 12 Wochen vor Deinem Urlaub hinzusetzen und den Planungsprozess durchzugehen, den ich Dir ab Seite 13 darstelle. 12 Wochen klingen erst einmal erschreckend lang. Ist es aber nicht, wenn Du bedenkst, dass es in der Regel die letzten 2 bis 3 Wochen vor dem Urlaub sind, in denen Dir alles um die Ohren fliegt. Zwei Monate vorher mit der Planung zu beginnen, damit die Stressphase eben keine Stressphase wird, ist nur logisch. Denn nur dann kannst Du entspannt und überlegt entscheiden, wie Du die Wochen vor und nach Deinem Urlaub gestaltest und welche Schwerpunkte Du setzt.
- **Lege Dir eine Urlaubsvorbereitungs-Liste an und nutze sie für Deine Planung.**
Und zwar beginnst Du die ab Deinem nächsten Urlaub. Es ist eine Liste, in der Du alles einträgst, was vor einem Urlaub an Aufgaben anfällt. In der Regel ist es nämlich so, dass uns nicht alle Aufgaben einfallen, wenn wir uns vorab dazu Gedanken machen. Erst, wenn wir mitten in der Urlaubsvorbereitungsphase sind, werden wir der ganzen Kleinigkeiten gewahr, die erledigt werden möchten und ihre Zeit benötigen. Deshalb: Notieren, am besten mit ungefährender Zeitangabe, und diese Liste beim nächsten Mal nutzen bzw. jedes Mal weiter vervollständigen. Eine Blanko-Vorlage dazu findest Du am Ende des Skripts.

2) Aufgaben, die uns schon lange begleiten, erledigen wollen.

Du hast drei Möglichkeiten, mit Deinem Bedürfnis, vor Deinem Urlaub noch diese und jene Aufgabe erledigen zu wollen, umzugehen:

- a) Du **nimmst Dir vor Deinem Urlaub den Raum**, diese Aufgabe umzusetzen. Entscheide Dich, wie viel Zeit Du dafür investieren möchtest und lege konkret fest (Datum und Uhrzeit), wann Du dies umsetzt. Und dann mach es, ohne Diskussion.
- b) Du terminierst diese Aufgabe mit einem schönen Zeitpuffer für **einige Wochen nach Deinem**



Urlaub, wenn Du wieder ganz im Alltag angekommen bist. Ebenfalls ganz konkret mit Datum und Uhrzeit.

c) Du setzt diese Aufgabe in Deinen **Eingroov-Tagen** um.

Die Eingroov-Tage sind die Tage zwischen Alltag und Urlaub, in denen Du Dich auf den Urlaub eingroovst. Das bedeutet,

Auszugende

Weitere Inhalte in diesem Input:

- ✓ Wie Du den Übergang vom Alltag in den Urlaub durch die Eingroov-Tage sanft und alltagstauglich gestaltest
- ✓ Input zu der Frage, was Du brauchst, um im Urlaub entspannt zu sein
- ✓ Dein 8 Schritte-Fahrplan für einen entspannten Urlaub mit Anleitung, wie Du die Wochen vor Deinem Urlaub so planst, dass Du Dich nicht überlastest fühlst
- ✓ Tipps, wie Du Deinen Urlaub an Deine Kunden kommunizierst
- ✓ Meine Must Have-Tipps für einen entspannten Urlaub
- ✓ Checkliste „Das 8 Schritte-Vorgehen“ auf einer Seite zusammengefasst
- ✓ Video „Innere Haltung für einen entspannten Urlaub (Länge 13 Minuten)
- ✓ Video „Schritt 4 des Planungsvorgehens in der Umsetzung“ (Länge 14 Minuten)

...hol Dir jetzt den Input, um Dich vor dem Urlaub nicht mehr totzuarbeiten, sondern vorausschauend, strukturiert und mit Vorfreude in Deine Erholungszeit zu gehen. Damit der Urlaub das ist, was er sein soll: Die Zeit, in der Du Dich regenerierst, erholst und Kraft tankst. Ohne dafür vorher mit Deinen letzten Kraftreserven zu bezahlen.

Bis gleich und liebe Grüße! ☺

Tina