

# „Wir werden dafür bezahlt, Ferien zu machen“

Eine Mittagsstunde im Park oder ein geruhsames Wochenende können ebenso wie eine Woche am Strand Feriengefühle vermitteln. Die Trainerin für Work-Life-Balance, Franziska Bischof-Jäggi, empfiehlt, in den Alltag kleine Ferien-Inseln einzubauen, statt sich von Ferien zu Ferien zu hangeln. *Esther Güdel und Simona Sigrist, VXX*

## Welche Ferien bringen am meisten Erholung?

Franziska Bischof-Jäggi: Ferien, auf die man sich richtig freuen kann – egal wie lang sie sind. Denn so löst bereits die Vorfreude Glücksgefühle aus und verschönert den Alltag mit. Es ist egal, ob es sich dabei um UHU-Ferien (ums Haus herum) oder Ferien weitab vom Alltag handelt. Wichtig ist, dass man keine Kreuzfahrt bucht, nur weil es „in“ ist. Ferien sollen kein Trend sein, den man mitmachen muss, sondern müssen vor allem für einen selbst stimmen. Wichtig ist auch, dass die Stellvertretung während der Abwesenheit am Arbeitsplatz geregelt ist. So hat man das gute Gefühl, wirklich loslassen zu dürfen.

## Ist es besser, mehrere Kurzreisen übers Jahr zu verteilen oder einmal ganz lange Ferien zu machen?

So wie es viele verschiedene Menschen gibt, gibt es auch verschiedene Antworten auf diese Frage. Es gibt Menschen, die alle paar Jahre ein Sabbatical benötigen, dann gibt es Menschen, die möglichst geregelt und jedes Jahr genau gleich Ferien beziehen wollen. Trotzdem ist es wichtig, dass sich Körper, Geist und Seele auch mal für mehrere Tage – lieber gar für mehrere Wo-

chen – am Stück auf etwas anderes einlassen und durchlüften können. (Gemäss OR müssen pro Kalenderjahr wenigstens zwei Wochen zusammenhängen. Anmerk. d. Red.)

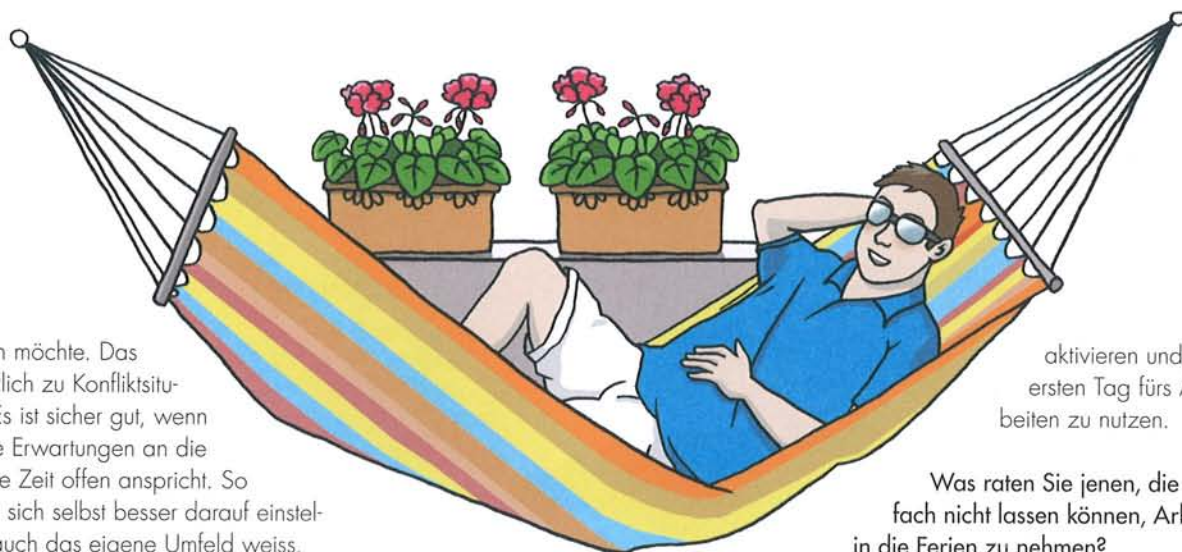


Monatelang fiebern wir den Ferien entgegen und sind dann enttäuscht, wenn nicht alles nach Plan läuft. Wieso haben wir so grosse Erwartungen an die Ferien?

Je mehr ich in diese Ferienzeiten investiere (Geld, Hoffnungen, Erwartungen, Planung, aber auch an eigentlicher Ferienzeit), umso grösser der Erwartungsdruck. Es entsteht schnell der Anspruch, die Gegenleistung müsse perfekt sein. Wenn ich drei Wochen Campingferien am Stück beziehe und die fallen wettermässig buchstäblich ins Wasser, ist die Enttäuschung verständlicherweise grösser. Doch es kann immer eine Schlechtwetterlage oder sonst etwas dazwischenkommen, was nicht planbar ist. Wichtig ist, dass man sich dann nicht auf Äusserlichkeiten versteift, sondern die selbstbestimmte Zeit als solche wertschätzt.

**Ferien sollen manches abdecken: Mit den Kindern zusammen sein, Liegegebliebenes aufarbeiten und sich dazu noch erholen. Wie packt man dies am besten an?**

Ferien sind nicht das eigentliche Leben; das eigentliche Leben findet täglich statt, und Ferien sind nur ein Teil davon. Wenn ich mir dessen bewusst bin, kann ich mich fragen, ob ich im Alltag nicht zu viele Abstriche mache, zu viel immer aufschiebe, was ich dann in den Ferienzeiten



nachholen möchte. Das führt natürlich zu Konfliktsituationen. Es ist sicher gut, wenn man seine Erwartungen an die arbeitsfreie Zeit offen anspricht. So kann man sich selbst besser darauf einstellen, und auch das eigene Umfeld weiss, woran es ist.

aktivieren und den ersten Tag fürs Aufarbeiten zu nutzen.

**Was raten Sie jenen, die es einfach nicht lassen können, Arbeit mit in die Ferien zu nehmen?**

Wir werden dafür bezahlt, Ferien zu machen. Denn die Ferien gehören zur bezahlten Arbeitszeit. Somit ist es unsere Pflicht dem Arbeitgeber gegenüber, die Ferien so zu gestalten, dass sie der Erholung dienen. Wer sich nicht erholt, ist längerfristig nur noch mässig attraktiv – beruflich und privat.

**In den Ferien kracht's am schönsten. Wie lässt sich der Streit mit dem Partner oder der Partnerin vermeiden?**

Der Alltag ist oft gefüllt mit viel Organisatorischem, und wirkliche Paarzeit kommt oft zu kurz. Kein Wunder, entsteht ein Vakuum, das in den Ferien gefüllt werden möchte. Er möchte endlich wieder gemeinsam Sport treiben, sie vor allem ausgiebig Zeit mit Freunden verbringen. Solche völlig verschiedene Ausgangslagen müssen vorgängig geklärt werden. Bewährt hat sich hierfür die „Kopfstandfrage“. Das Paar sammelt, wie aus den kommenden Ferien mit Bestimmtheit die letzten gemeinsamen Ferien werden. Die Antworten werden dann um 180 Grad gewendet, und als Resultat hält man den kleinsten gemeinsamen Nenner in Händen. Also quasi die Spielregeln, die es zu beachten gilt.

**Umfragen zeigen, dass Angestellte zunehmend Arbeit mit in die Ferien nehmen, dort für die Firma erreichbar sind und ihre E-Mails checken. Ist dies ein Nebeneffekt der angespannten wirtschaftlichen Lage?**

Ich denke, es hat eher mit unserem Umgang mit Technik zu tun. Oft höre ich, dass es einfacher ist, täglich die Mails zu checken, als einen Stellvertreiter einzuführen.

**Freiwilligenarbeit wie Hilfeinsätze in Berggebieten oder in Entwicklungsländern boomen. Doch darf ein Angestellter in seinen Ferien überhaupt arbeiten?**

Wenn für mich ein Projekteinsatz in einem anderen Umfeld der Erholung dient, dann ist es sicher erlaubt. Wenn ich aber für die Arbeit bezahlt werde oder der Einsatz gefährvoll ist, ist es sicher besser, den Arbeitgeber vorher zu informieren und um Erlaubnis zu bitten.



**Der Chef will sicherstellen, dass er seine Mitarbeiter auch während der Ferien erreichen kann. Darf er das verlangen?**

Es gibt immer Ausnahmesituationen, in denen dieser Wunsch gerechtfertigt ist, z.B. bei Verzögerungen eines wichtigen Projektes. In solchen Situationen ist vielleicht ein Kompromiss angebracht wie der, dass das Handy jeden zweiten Tag von 17 bis 18 Uhr eingeschaltet wird.

Es ist auch nicht lustig zu wissen, dass ich die ersten Stunden nach meiner Rückkehr damit verbringen werde, die angesammelte Post zu bearbeiten. In diesem Fall hilft es, den Abwesenheitsagenten länger zu

**Wie kann man vermeiden, dass die eigenen Gedanken Ende Ferien bereits wieder rund um die Firma kreisen?**

Ich denke, zu einem Teil ist das gerechtfertigt und auch gut so. Wenn ich aus Distanz bereits gedanklich an die Arbeit zurückkehre, gewichte ich Dinge vielleicht plötzlich anders, bilde mir Vorsätze und Ziele und möchte Veränderungen anpacken. Was soll daran schlecht sein? Das ist es erst, wenn die Gedanken ausschliesslich negativ geprägt sind und ich merke, wie meine Stimmung sinkt, sich vielleicht Symptome



wie Verspannungen und Schlafprobleme einstellen. Erster Fall ist gesund, im zweiten Fall sollte man sich dringend um Veränderungen bemühen.

**Arbeitnehmende sind 47 Wochen im Jahr fürs Geschäft da, und viele möchten darum in den Ferien möglichst viel erleben. Wenn man aber total ausgepowert ist, misslingt dies meist, und man kehrt frustriert zur Arbeit zurück. Wie entgeht man diesem Teufelskreis?**

Wer die Ferien immer total ausgepowert antritt, der sollte zuerst im Alltag Veränderungen anpacken. Denn es kann ja nicht sein, dass man in der wenigen Ferienzeit, die man hat, zuerst in ein Loch fällt, eine Migräne oder ein partnerschaftliches Desaster durchlebt, um erst danach geniessen zu können. In so einer Situation muss man sich fragen: Wie kann ich Oasen, also kleine Ferien- und Pausenzeiten in den Alltag integrieren, sodass ich täglich meine

Portion Erholung bekomme? Es lohnt sich, Ferien in den Alltag zu integrieren.

**Wie nehme ich denn die Ferien mit in den Alltag?**

Mit kleinen Ritualen. Wenn ich zum Beispiel in Griechenland war, bereite ich mir zum Zmittag einen griechischen Salat zu und genieße die Ferienstimmung noch länger. Abends mache ich bewusst rechtzeitig Feierabend und treffe mich mit einem guten Freund auf einen Apéro, ohne über Familie und Arbeit zu sprechen. Oder ich übe ein Hobby aus, das Spass macht und meine Batterien auflädt. Nicht nur in den Ferien kann man Neues ausprobieren, dies kann man auch im Alltagsleben tun. Übrigens: Wer sich bereits in den Ferien mit dem Alltag beschäftigt und sich Ziele setzt, sorgt vor, dass der Alltag nicht zum Alltagsrott wird. □

## Autorin, Firmeninhaberin und Familienfrau



Franziska Bischof-Jäggi ist Leiterin des Life-Balance-Kurses der ZKB (siehe My Training). Die Psychologin lic.phil. wohnt mit ihrer Familie in Zug und ist Inhaberin der Familienmanagement GmbH. Sie ist Autorin verschiedener Bücher, das neuste Buch „Hamsterrad im goldenen Käfig. Work-Life-Balance – ein nötiger Luxus“ ist soeben erschienen. Ihre Lebensbalance findet die Mutter von vier Kindern im Garten, beim Schwimmen, dank regelmässiger Familienräte und nicht zuletzt dank geteilter Haushaltsführung.