



**Gesundheit
im Blick**

LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Birgit Kahl-Rüther
Telefon 06131 2069-15
Mail bkahl@lzg-rlp.de

Ab 15. August 2026

Post-Holiday-Blues – Raus aus dem Motivationsloch!

Auch der schönste Urlaub geht einmal zu Ende. Aber damit nicht genug: Gleich anschließend beginnt der Alltag! Den meisten Menschen fällt es schwer, nach den Ferien wieder in die übliche Routine zu gelangen, besonders auf der Arbeit. Das ist ganz normal und hat sogar einen Namen: Post-Holiday-Blues. Damit man nicht allzu tief in dieses Motivationsloch fällt, kann man vorbeugen – und gleichzeitig den Erholungseffekt verlängern.

Die ersten Tage nach der Rückkehr aus dem Urlaub sind die schwersten. Bei vielen Menschen sind Sie geprägt von Antriebslosigkeit und Konzentrationsstörungen. Gereiztheit, Kopfschmerzen und Schlafstörungen können hinzukommen. Auch wenn dann oft von einem Post-Holiday-Syndrom oder einer Post-Urlaubsdepression die Rede ist – es handelt sich in aller Regel nicht um eine Erkrankung. Hält das Stimmungstief jedoch länger an und beeinträchtigt den Alltag, sollten Betroffene eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen, um eventuell anderen Gründen für die depressive Stimmung auf die Spur zu kommen.

Meist lässt sich der Übergang zurück in den Alltag jedoch mit einfachen Mitteln erleichtern. Die folgenden Tipps helfen dabei.

1. Planen Sie den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben schon vor dem Urlaub

Damit Sie auch wirklich abschalten können, sollten Sie versuchen, Projekte oder Projektschritte vorher abzuschließen. Machen Sie sich dazu To-do-Listen mit den Aufgaben, die nach dem Urlaub zu erledigen sind. Notieren Sie auch den Stand der Dinge bei Ihrer Abreise und wie es anschließend weitergeht. So finden Sie leichter wieder in das Thema hinein und brauchen keine Angst zu haben, etwas Wichtiges zu vergessen.

2. Bauen Sie eine Übergangszeit ein

Wenn irgend möglich, vermeiden Sie es, direkt nach dem Urlaub wieder voll in den Alltag einzusteigen. Gönnen Sie sich ein bis zwei weitere freie Tage, an denen Sie sich allmählich wieder an das frühe Aufstehen gewöhnen, in Ruhe Wäsche waschen und vielleicht noch etwas unternehmen können.

3. Starten Sie mit einer kurzen Arbeitswoche

Wer nicht am Montag, sondern erst am Mittwoch wieder zur Arbeit geht, hat schneller ein freies Wochenende. So wird die Umstellung nicht ganz so anstrengend, und man hat etwas, worauf man sich freuen kann.

4. Nehmen Sie ein Stück Urlaub mit in den Job

Der Lieblingsstrand als Bildschirmschoner oder der leckere Alpenkäse auf dem Pausenbrot? Schwelgen Sie ruhig in Erinnerungen, erzählen Sie den Kolleginnen und Kollegen von Ihren schönsten Erlebnissen – das hebt die eigene Stimmung und vertieft den Eindruck, den ein gelungener Urlaub in der Seele hinterlässt.

5. Starten Sie mit den einfachen Aufgaben

Knöpfen Sie sich am ersten Tag nach dem Urlaub, wenn möglich nicht gleich das schwierigste Projekt vor. Erledigen Sie zuerst einfache Routinen, befassen Sie sich mit erfolgversprechenden Aufgaben, vermeiden Sie den Umgang mit komplizierten Menschen. Das verringert die Gefahr, sich gleich zu verausgaben. Stattdessen sammeln Sie Kräfte für die kommenden Herausforderungen.

Apropos Routinen: Lassen Sie sich bei der Durchsicht Ihres E-Mail-Postfachs nicht dazu verleiten, gleich alles erledigen zu wollen. Sortieren Sie die Mails nach Wichtigkeit und legen Sie fest, was wann zu bearbeiten ist.

6. Machen Sie bewusst Pausen

Wehren Sie sich gegen die Arbeitsflut, die auf Sie einstürzt! Planen Sie Ihre Pausen besonders sorgfältig, und machen Sie pünktlich Feierabend. Wenn Sie trotzdem schlecht abschalten können, bauen Sie kleine Achtsamkeits- oder Entspannungsübungen zur Stressbewältigung ein. Vielleicht spüren Sie in einer Fantasiereise den schönsten Momenten im Urlaub nach und schöpfen daraus Energie und gute Laune.

7. Verlängern Sie Ihr Urlaubsgefühl

Planen Sie in der Zeit nach dem Urlaub auch im Privatleben Entspannungsphasen ein, die den Urlaub ein wenig verlängern. Ein leckeres Gericht aus der Urlaubsregion, eine Schwimm- oder Walkingrunde, die Besichtigung einer heimischen Sehenswürdigkeit oder einfach der Cappuccino zwischendurch – das alles ruft Erinnerungen wach und schafft frohe Augenblicke im Alltag.

Und übrigens: Auch die Planung der nächsten Auszeit ist eine gute Bewältigungsstrategie für den Post-Holiday-Blues!

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Anhören auf www.gesundheit-im-blick-rlp.de

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Text: Susanne Schneider, E-Mail info@freistil-texte.de
--

Weiterführende Links zum Thema:

Die AOK vermittelt Ratschläge gegen den [Arbeitsfrust nach dem Urlaub](#).

In der [Apotheken-Umschau](#) gibt es weitere Tipps.