

Lassen Sie die Ferien zu Hause ausklingen

Nach den Ferien lauert am Arbeitsplatz oft die Papierflut.

GETTY IMAGES

ZÜRICH. Die Ferien sind vorbei: Nach der Rückkehr quillt die Mailbox über. Ein Berg unerledigter Aufgaben wartet. Was man tun kann, um möglichst lange erholt zu bleiben.

Ferien dienen der Erholung. Darum ist es Arbeitnehmenden verboten, während der Ferien bezahlte Arbeit für Dritte zu leisten oder sich Ferienguthaben auszahlen zu lassen. Doch nicht selten ist schon am Tag der Rückkehr die Erholung verfliegen: Die Mailbox quillt über, ein Berg unerledigter Arbeiten wartet und die Agenda ist mit neuen Terminen zugestapelt. Aber was soll man

tun, um nicht gleich wieder im Hamsterrad zu landen? «Planen Sie schon in der letzten Woche vor Ihren Ferien möglichst wenige Termine ein, damit Sie Pendenzen so weit wie möglich abarbeiten und übergeben können», rät Evi Giannakopoulos, Stressregulationstrainerin und Inhaberin von Stressaway. Eine gelungene Stellvertreterregelung sei das A und O. Es gelte, klar über die Tätigkeiten zu informieren, die für die Stellvertreter anfallen, und Kontaktpersonen zu organisieren, an die sie sich wenden können, wenn sie nicht mehr weiterkommen. Für komplexe Projekte müsse man aber genug Zeit zur Vor- und Nachbearbeitung einplanen.

Und dann die Rückkehr: Es sei eine Todsünde, sich bereits bei der Rückfahrt aus dem Urlaub mögliche Probleme auszumalen. «Es lohnt sich hingegen, den Ferienabwesenheitsassistenten noch einen weiteren Tag aktiviert zu behalten.» Dann bleibe genug Zeit, um die anfallenden Aufgaben zu sortieren und zu priorisieren.

Und Norbert Semmer, Arbeitspsychologe an der Uni Bern, rät: «Wenn man nach einer langen Reise spät abends todmüde nach Hause kommt und am nächsten Tag wieder voll arbeiten muss, ist die Erholung schnell weg. Ein wenig Zeit, zu Hause die Ferien ausklingen zu lassen, erleichtert den Übergang.» ELISABETH RIZZI

So bleiben Sie lange erholt

- Vor dem Urlaub Pendenzen weitestmöglich abarbeiten.
- Stellvertreter gut informieren und Hilfspersonen organisieren.
- Genug Zeit für die Vor- und Nachbearbeitung komplexer Projekte einplanen.
- Mail-Assistenten am ersten Tag nach der Rückkehr aktiviert behalten und in Ruhe die Mails priorisieren und abarbeiten.
- Nicht auf den letzten Drücker von den Ferien zurückkehren, sondern einen sanften Übergang ins Arbeitsleben einbauen.

20 Sekunden

Networking-Tag

ST. GALLEN. Der St. Galler Networking-Tag 2011 am 2. September gilt dem Thema Sozialkompetenz. Hochkarätige Referenten wie Ex-Bundesrätin Ruth Metzler-Arnold, Hans Wiedemann, Direktor des Badrutts Palace, oder Dieter Meier von Yello berichten über ihre Erfahrungen. www.networkingtag.ch

ESB-Praxisforum

RUST (D). Am ESB-Praxisforum-Event am 3. September im Europapark lernen Teilnehmer, was es für eine Event-Veranstaltung braucht, von der Sicherheit über Medienpartnerschaften bis zur Vermarktung. www.esb-academy.ch

Intensivseminar

ST. GALLEN. Das viertägige Intensivseminar «Integriertes Bestandesmanagement» vermittelt Angestellten des mittleren Managements aus Industrie, Handel und Logistik ein Update neuester Methoden und Techniken und einen Erfahrungsaustausch mit hochkarätigen Anwendern. www.wbz.unisg.ch

Publikationsreihe

ZÜRICH. Loyalität – so heisst ein vertrauenserweckender Begriff aus vergangenen geblauten Zeiten und die neue Aufsatzsammlung aus dem Hep-Verlag. Der erste Band der Publikationsreihe «Resonanz – Gestalten von Organisationen in flüchtigen Zeiten» reflektiert die Dynamik und Verflüchtigung organisationaler Grenzen.

Studentenecke



Silvan Rosser studiert im 7. Semester (Master) Umweltnwissenschaften an der ETH Zürich.

GWG isst Schweizer Äpfel!

Ich gehöre zur GWG – zur Global Warming Generation. Wenn du das grelle Licht der Welt nach 1987 erblickst hast, gehörst auch du dazu. Wir sind die Generation, die kein konstantes Klima kennt. Dafür kennen wir die seit unserer Geburt nur nach oben gebogene Temperaturkurve. Unsere Kindheit war durch schneearme Winter geprägt, mit Hitzesommern sind wir aufgewachsen. Die berühmte Klimanorm ist der GWG nicht bekannt – «normal»

interpretieren wir anders. So bin ich letzte Woche durch die Migros spaziert – mit einem kleinen, gesunden Hunger im Bauch. Im Innenohr flüsterte mein Gewissen: «An Apple a Day Keeps the Doctor Away.» Für 3.40 Franken pro Kilo fand ich Gala-Äpfel. Mit 40 Rappen kann ich also den kleinen Hunger mit einem Apfel vertreiben und bleibe gesund. Doch Moment mal – Gala-Äpfel aus Neuseeland? Ich lege den goldroten Apfel zurück und greife

in den Korb nebenan. Pink Lady aus Chile für 50 Rappen, eher nicht. Braeburn aus Neuseeland, auch nicht. Granny Smith für 35 Rappen aus Südafrika, geht gar nicht. Jazz, wieder aus Neuseeland, für 50 Rappen, schon gar nicht. Hallo? Wo sind die Schweizer Äpfel? Weil sie geschmacklich besser sind als die Äpfel aus der Südhemisphäre und vor allem viel weniger CO₂-intensiv produziert sind als ihre weit gereisten Konkurrenten, esse

ich wie Wilhelm Tell nur Schweizer Äpfel. Das machen wir von der GWG so, oder? «Eat Local, Save the Climate.»

Ich wünsche allen, die den Sommer in der Schweiz verbringen, schöne Ferien. Ich fliege jetzt nach Neuseeland und verkaufe dort die Schweizer Golden Delicious zu 2.20 Franken das Kilo, denn dieser Apfel ist bei uns auch im Hochsommer erhältlich. SILVAN ROSSER www.metho.ethz.ch – Because the Climate Is Changing.