



**Endlich Urlaub!  
Entspannung, Regeneration, Erholung!  
Oder  
Eigentlich doch nur Stress, Aufregung und Anstrengung???**

Im Urlaub willst Du etwas sehen, erleben, erkunden... Mehr von dem, wofür im Alltag keine Zeit bleibt.

Im Urlaub selber steckst Du voller Adrenalin und möchtest immer mehr und mehr. Du bist wie im Rausch und vor allem bist Du glücklich. Dir geht es so gut. Alle Deine Glückshormone laufen auf Hochtouren. Du hast das Gefühl, immer weiter und weiter und mehr und mehr zu wollen.

Dein Körper befindet sich in dieser Phase jedoch in einer enormen Stressphase. Ihm fehlen sehr häufig Regenerationsphasen. Und die holt der Körper sich wieder.

Du kommst zu Hause an und stellst in kürzester Zeit fest, dass Du ruhesuchend bist und Du erst einmal „ankommen“ möchtest???

Du fühlst Dich matt und ausgelaugt???

Dies sind Signale, dass Dir im Urlaub Regenerationsphasen gefehlt haben. Bestenfalls solltest Du nach dem Urlaub noch einige Wochen „zehren“ können.

**Regeneration bedeutet:**

Das Wiederherstellen der körperfunktionalen Einheiten wie den Zellen des Gewebes, der Organe, der Haut, den Immunzellen und den Nervenzellen.

**Tagsüber sorgen**

- 5-Minuten-Pausen
- Stress-Resistenz
- ein gesundes Gleichgewicht
- die Förderung der inneren Ruhe

für die Aufrechterhaltung der physiologischen Prozesse, Stärkung der Immunabwehr und Förderung der geistigen Widerstandskraft.

**Nachts fördert** ausreichend und ununterbrochener Schlaf u.a.

- die Regeneration des Nervensystems
- Stärkung des Immunsystems
- Entspannung der Herzfrequenz
- Neubildung von Zellen.

## **Wie sieht Dein Urlaub aus?**

Achtest du auf Dich und Deine Körpersignale oder ignorierst Du diese?

## **Der Fluch und der Segen „Social Media“**

Deine Freunde und Bekannte nehmen an Deinem Urlaub teil.

Du postest, was das Zeug hält, Bilder werden veröffentlicht und Nachrichten werden beantwortet.

## **Ausflüge planen und durchführen**

Sightseeing, übermäßig Sport, Freunde und Familie besuchen. Vorher noch Koffer packen und wieder ausräumen. Du setzt Deinem Körper enorm vielen optischen und emotionalen Reizen aus.

Kommt Dir das bekannt vor?

## **Ich habe ein paar kleine Inspirationen zusammen getragen:**

- Plane Regenerationsphasen ein!
- Gönn Dir bewusste Ruhephasen (Nichtstun und genießen ist die Devise.)!
- Überlege, welche Unternehmungen Du so umsetzen kannst, dass Du vorher oder nachher noch eine Regeneration einfließen lassen kannst.
- Lebe einfach mal in den Tag!
- Verzichte auf Dein Handy/Laptop und sei mal nicht erreichbar! Spüre, wie es sich anfühlt!
- Genieße den Ort und das Umfeld, welches sich im Urlaub zeigt. Schaue genau hin, und nehme ihn mit sämtlichen Sinnen wahr.
- Spüre, wie sich Ein- oder Zweisamkeit anfühlt!

**Sicherlich findest Du noch viele schöne Dinge, Die Du schon immer machen oder lassen wolltest.**

**NUR MUT!**

Viele Grüße  
Carina Piertz