

Ohne Stress auf Geschäftsreise oder in den Urlaub: 3 Tipps

16. August 2013

Geschäftsreise oder Urlaub: Kommen Sie ohne Stress gut an

Sind Sie auf Reisen, tritt oft genug ein Phänomen auf: Ihr Stress steigt an. Diese Erfahrung haben Sie selbst schon machen müssen. Denn es gibt viele Situationen, ob Sie nun auf Geschäftsreise sind oder in den Urlaub fliegen, die den eigenen Stress-Level automatisch anheben. Vielleicht hat der Anschluss Verspätung und Sie müssen um Ihre gesamte Verbindung bangen. Vielleicht quengeln auch Ihre Kinder, weil sie so lange am Schalter der Fluggesellschaft anstehen müssen. Vielleicht quasselt Ihr Nachbar im Flugzeug ununterbrochen, obwohl Sie noch wichtige Unterlagen für Ihre geschäftliche Besprechung studieren wollten.

Beginnen Sie ab heute Ihren Stress zu reduzieren. [Sorgen Sie für einen Stressabbau](#) auf Ihren Reisen. Kommen Sie lieber gut an – auf Ihrer Geschäftsreise oder in Ihrem Urlaub.

Ohne Stress in den Urlaub oder auf Geschäftsreise: 3 Tipps unterstützen Sie dabei



Tipp 1: Gestalten Sie Ihr Zeitmanagement sinnvoll

Ob Sie mit Ihrer Familie oder geschäftlich unterwegs sind, planen Sie Ihre Reisen zeitlich nicht zu eng und knapp. Versuchen Sie eine Verbindung zu wählen, bei der Sie wenig oder gar nicht umsteigen müssen. Dies spart letztendlich Zeit und lässt Sie Ihren Stress reduzieren.

Gerade auf Geschäftsreisen werden Sie dazu tendieren, am gleichen Tag an- und wieder abzureisen. Legen Sie stattdessen lieber vorher und nachher eine Pause ein – ob von zwei Stunden oder einem Tag. Geben Sie sich so die Chance anzukommen, sich auf das Meeting vorzubereiten und sich anschließend ein wenig zu entspannen, bevor Sie wieder zurückfliegen.

Tipp 2: Viel trinken und bewegen

Tun Sie Ihrem Körper Gutes. Trinken Sie viel. Verzichten Sie dabei aber auf Alkohol im Flugzeug. Verlangen Sie lieber Säfte oder stilles Mineralwasser. Bewegen Sie sich oft, nachdem Sie in der Bahn oder im Flugzeug Ihren Sitzplatz eingenommen haben. Vielleicht führen Sie leichte Dehnübungen durch. Oder um schweren, müden Beinen vorzubeugen, machen Sie gezielte [Venengymnastik-Übungen](#).

Tipp 3: Sorgen Sie für Entspannung

Statt sich nun auf das Meeting vorzubereiten, hören Sie lieber Ihre Lieblingsmusik oder lesen Sie in einem Buch. Tanken Sie so Energie auf.

Packen Sie auch ausreichend Unterhaltung für Ihre Kinder ein: Bücher, Spiele oder Hörbücher bieten Abwechslung und lassen die Zeit schneller vergehen. So kommt kein Stress bei Ihren Kindern auf – und letztendlich auch nicht bei Ihnen selbst.

Nebenbei bemerkt:

Smartphone und Tablet sind mittlerweile unentbehrliche Begleiter auf jeder Reise. Damit Ihnen die Technik keinen Strich durch die Rechnung macht, haben wir [einige Tipps](#) für Sie zusammengestellt.