Zurück aus den Sommerferien: Wenn der Arbeitsalltag schneller zurück ist als die Erholung

geschrieben von Enesa Sefedini | August 14, 2026

Für viele sind die Sommerferien die längste und wichtigste Pause im Jahr. Ein paar Tage oder Wochen raus aus dem gewohnten Alltag, später aufstehen, weniger Termine, keine E-Mails, keine Sitzungen. Und dann ist plötzlich wieder Montagmorgen.

Der erste Arbeitstag nach den Ferien fühlt sich nicht immer besonders erholt an. Im Gegenteil: Der Posteingang ist voll, Termine haben sich angesammelt und irgendwo wartet bereits die erste Aufgabe, die möglichst gestern erledigt sein sollte. Dazu kommt das Gefühl, möglichst schnell wieder auf dem gleichen Stand sein zu müssen wie vor den Ferien.

Das macht den Wiedereinstieg oft anstrengender, als er sein müsste.

Nicht alles ist gleich dringend

Wer nach den Ferien zurückkommt, muss nicht innerhalb weniger Stunden alles aufgearbeitet haben. Meist hilft es mehr, sich zuerst einen Überblick zu verschaffen. Was ist wirklich dringend? Welche Termine stehen als Nächstes an? Wo braucht es eine Rückmeldung und was kann noch ein paar Tage warten?

Ein voller Posteingang wirkt auf den ersten Blick schnell überwältigend. Beim Hinsehen zeigt sich aber oft, dass längst nicht jede Nachricht sofort beantwortet werden muss. Wer priorisiert, statt einfach von oben nach unten abzuarbeiten, kommt schneller wieder in einen vernünftigen Rhythmus.

Der Kopf braucht manchmal etwas länger
Auch wenn die Ferien vorbei sind, schaltet der Körper nicht automatisch wieder auf Arbeitsmodus. Der Tagesablauf war anders, die Gedanken waren woanders und vielleicht war auch der Schlafrhythmus ein anderer.

Es ist nichts Ungewöhnliches, wenn die Konzentration am ersten oder zweiten Tag noch nicht ganz dort ist, wo man sie gerne hätte. Statt sich darüber zu ärgern, hilft es meist mehr, den Einstieg bewusst zu gestalten. Kurze Pausen, Bewegung über Mittag oder einfach einmal ein paar Minuten weg vom Bildschirm können schon einen Unterschied machen.

Man muss nicht am ersten Tag wieder auf hundert Prozent sein.

Gute Übergaben machen vieles einfacher
Im Sommer sind selten alle gleichzeitig im Büro. Ferienvertretungen gehören in vielen Betrieben ganz selbstverständlich dazu. Umso wichtiger ist es, Aufgaben sauber zu übergeben und festzuhalten, was während der eigenen Abwesenheit wichtig sein könnte.

Davon profitieren nicht nur die Kolleginnen und Kollegen, die eine Stellvertretung übernehmen. Auch die Rückkehr wird deutlich angenehmer, wenn nachvollziehbar ist, was erledigt wurde, wo noch etwas offen ist und was sich während der Ferien verändert hat.

Auch Führungskräfte können hier viel bewirken. Wer nach einer längeren Abwesenheit zuerst wieder den Überblick gewinnen darf, statt unmittelbar mit neuen Aufgaben überhäuft zu werden, findet schneller zurück in den Arbeitsalltag.

Die Erholung sollte nicht am Büroeingang enden
Ferien tun gut, weil sie Abstand schaffen. Dieser Effekt muss aber nicht am letzten Ferientag abrupt vorbei sein.

Auch im normalen Arbeitsalltag braucht es Erholung. Das klingt selbstverständlich, geht im Tagesgeschäft aber schnell

vergessen. Ein vernünftiger Feierabend, genügend Schlaf, Bewegung und kleine Pausen zwischendurch helfen dabei, die eigene Energie länger zu halten.

Nicht jeder Arbeitstag lässt sich entspannt planen. Es gibt hektische Phasen, dringende Aufgaben und Tage, an denen vieles gleichzeitig kommt. Entscheidend ist weniger, Stress vollständig zu vermeiden, sondern sinnvoll mit den eigenen Kräften umzugehen.

Ein voller Posteingang nach den Sommerferien gehört für viele dazu. Er muss aber nicht innerhalb eines Morgens verschwinden. Wer zuerst sortiert, Prioritäten setzt und sich Schritt für Schritt wieder einarbeitet, findet schneller zurück in den gewohnten Rhythmus.

Und vielleicht bleibt dann sogar ein kleines bisschen von der Ferienerholung länger erhalten.

Grün fürs Gehirn

geschrieben von Barbara Falk | August 14, 2026

Die leise rauschenden Blätter, die sanften Grüntöne, der erdige Geruch: Wer kennt nicht das wohlige Gefühl, das ein Spaziergang im Wald auslöst? Entsprechend alt ist der Glaube an die Heilkraft der Bäume. Im Mittelalter behandelte man Entzündungen mit Baumrinde und rieb sich gegen Kopfschmerzen mit grünen Blättern ein. 1845 schrieb Henry David Thoreau das Buch «Walden» über sein Leben fern jeder Zivilisation, das bis heute Aussteiger auf der ganzen Welt inspiriert.

In Japan ist Shinrin-Yoku, «Waldbaden», als therapeutische Massnahme bis heute weit verbreitet: Ärzte, Businessfrauen, Angestellte gehen täglich im Wald spazieren und atmen tief

durch, um gesund zu werden oder bleiben. Sie berichten über Verbesserung verschiedener psychischer und körperlicher Probleme. Shinrin-Yoku wird deshalb in Japan sogar von der Regierung empfohlen. Dieses Phänomen hat auch die Wissenschaft neugierig gemacht, und die Forschungsergebnisse sind beeindruckend. Ein Forscherinnenteam aus San Francisco hat ganze 64 Studien identifiziert, die die positive Wirkung eines Aufenthalts im Grünen untersuchen. Zu profitieren scheinen das Immunsystem, das Herz, die Atmung – und zahlreiche psychische Beschwerden wie Depression, Ängste und Aufmerksamkeitsstörungen.

Eine natürliche Apotheke

Nicht alle Effekte kann man sich erklären, aber die Beobachtungen selbst sind unumstritten. Einen wichtigen Beitrag leisten die Duftstoffe, die Bäume aussondern; sogenannte Phytonzide. Die Bäume produzieren sie, um Ungeziefer von sich fernzuhalten – und schrecken damit auch Bakterien ab, die uns Menschen gefährden. Die Phytonzide von Nadelbäumen haben ähnliche Effekte wie Antibiotika. Das Immunsystem wird gestärkt, der Wald wird zu einer Art natürlichen Apotheke. An der Ludwig-Maximilians-Universität München wird zurzeit untersucht, ob ähnliche Effekte sogar die Lungenkrankheit COPD und chronische Gelenkschmerzen verbessern können.

Ein besonders spektakulärer Nachweis ist einem japanischen Forscherteam gelungen: Nachdem sich eine Gruppe von Probanden zwei Tage lang insgesamt sechs Stunden im Wald aufhielt, war die Zahl von Killerzellen in ihrem Blut um 50 Prozent höher als sonst. Killerzellen sind Zellen des Immunsystems, die kranke Zellen, auch Krebszellen, erkennen und vernichten. Dieser Effekt war nach dem Experiment noch einen ganzen Monat lang deutlich messbar. Die Forschergruppe betont, dass es noch vieler Forschung bedarf. Aber die Ergebnisse deuten darauf hin, dass ein Spaziergang im Wald sogar zur Krebsprävention

beiträgt.

Weniger Stress, mehr kognitive Leistung

Für das Gehirn ist ein Spaziergang im Wald auf jeden Fall Balsam. Schon nach wenigen Minuten, in denen man sich im Wald aufhält, gehen die Stresshormone Cortisol und Adrenalin im Blut deutlich zurück. Dauerhaft erhöhte Cortisolwerte werden mit Übergewicht und Herz-Kreislauf-Störungen in Verbindung gebracht, aber auch mit Depressionen und Angststörungen. Der Aufenthalt im Wald löst so innere Unruhe, Anspannung und Ängste – und kann langfristig sogar depressive Verstimmungen und Verwirrung lindern.

Andere Studien zeigen, dass auch die kognitive Leistung gesteigert wird: Jugendliche können sich nach einer Schulpause zwischen Bäumen noch stundenlang besser konzentrieren, als wenn sie sich in Betonwüsten aufhielten. Besonders viel Gutes tut man seinem Gehirn, wenn man sich im Wald auch noch bewegt. In den Neurowissenschaften ist unumstritten: Wer sich regelmässig bewegt, auch wenn es nur ein kurzer Spaziergang ist, verbessert seine kognitive Leistung langfristig gegenüber notorischen Faulpelzen. Dieser Effekt ist im höheren Alter sehr gut belegt, er ist noch stärker als die Effekte von Bildung und Gehirnjogging.

Jüngst konnte ein Versuch zeigen, dass man keineswegs das ganze Leben umkrempeln muss, um in den Genuss der ‚Gesundheitspille Wald' zu kommen. 20 bis 30 Minuten im Grünen haben den stärksten Effekt. Danach verbessern sich die Hormonwerte zwar weiterhin, aber nicht mehr gleich schnell. Zwei- bis dreimal wöchentlich ist genug – und auch wenn man im Wald ruhig dasitzt, verändert sich der Hormonspiegel zum Positiven.

Schon einzelne Bäume helfen

Selbst für notorische Naturmuffel hält die Wissenschaft Trost

bereit. Es braucht keinen ganzen Wald. Menschen, die in grünen Gegenden wohnen, sind psychisch und physisch gesünder – dies wurde in Toronto nachgewiesen. Die Macher der Studie haben berücksichtigt, dass grünere Gegenden oft mit einem höheren Lebensstandard einhergehen, trotzdem war das Ergebnis deutlich. Selbst Fotografien von Bäumen oder Wäldern wird ein positiver Effekt auf die Stimmung zugeschrieben. Und dem Blick durchs Fenster: Ein berühmtes Experiment machte schon 1984 der Architekturprofessor Roger Ulrich, der die Genesung von Gallenblasenpatienten verglichen hat. Wer aus seinem Spitalfenster auf Bäume schauen konnte, wurde nach der Operation schneller gesund und brauchte weniger Schmerzmittel.

Wer sich also gar nicht zum «Waldbad» in japanischer Manier aufrappeln kann, sollte zumindest auf etwas Grün im Alltag achten. Viel besser wäre aber, es ein, zwei Stündchen pro Woche mit dem Aussteiger Thoreau zu halten: Zurück zur Natur!

Quelle: Magazin «Das Gehirn» 3/19 der Schweizerischen Hirnliga

Text: Nicole Weber

Die Schweizerische Hirnliga

Die Schweizerische Hirnliga unterstützt die Hirnforschung in der Schweiz. Ihr Magazin «das Gehirn» mit neusten Erkenntnissen aus der Hirnforschung und kniffligen Denkspielen erscheint 4x jährlich. Es kann kostenlos bestellt werden (info@hirnliga.ch / www.hirnliga.ch)

Kontakt:

Schweizerische Hirnliga
Postgasse 19
Postfach
3000 Bern 8

Tel 031 310 20 91
Spendenkonto: PC 30-229469-9