



Aber hier sind zehn TRICKS, die den
Post-URLAUBS-Blues garantiert verhindern

1 CIAO! Erste Strategie, um den Abschieds-
schmerz zu minimieren: sich aufs Wieder-
sehen freuen. Das funktioniert selbst dann,
wenn man ahnt, dass es unwahrscheinlich ist.

2 SLOW GOODBYE Nicht den überpünkt-
lichen Abholservice des Resorts in Anspruch
nehmen (und Stunden am Flughafen verplem-
pern). Lieber baden gehen, gemütlich frühstü-
cken – und dann in ein Taxi investieren!

3 BEWEGUNG Wie entgeht man der Nervo-
sität vor der Abreise? Indem man die Hotel-
lobby zum Wartezimmer umfunktioniert?
Nein! Laufen Sie herum, genießen Sie die
Sonne! Sitzen werden Sie noch lange genug.

4

KLEIDUNG Ja, im Flugzeug ist es oft kühl und zu Hause vielleicht verregnet. Trotzdem tragen Sie Ihr Lieblings-Urlaubsoutfit. Warme Cashmere-Socken und ein großes Tuch, das sich als Decke umfunktionieren lässt, werden im Handgepäck verstaut. Und Sie genießen Ferienfeeling bis zur allerletzten Sekunde!

RÜCKBLICK IN SEHNSUCHT Nach dem Strand ein Eis? Bei Sonnenaufgang in die Wellen tauchen? Rituale schaffen schöne Erinnerungen – und sollten deshalb auch am letzten Tag nicht vernachlässigt werden. Forscher empfehlen außerdem, mit Gerüchen zu arbeiten. Heißt: einen anderen Duft im Urlaub auftragen als zu Hause. Braucht man dann an einem stressigen Tag eine Auszeit, aktiviert man mit dem Ferien-Parfum herrliche Reminiszenzen an relaxte Zeiten.

SCHÖNES FINALE Das Picasso-Museum? Ein Bootsausflug? Bewahren Sie sich Ihr persönliches Highlight für den letzten Tag auf. Der Garant für After-Holiday-Glückshormone: eine ausgiebige Shoppingtour in Ihrer Lieblingsboutique. Das, was Sie jetzt erstehen, wird den Alltag daheim zum Leuchten bringen! Mitbringsel für Freunde und Familie sucht man besser am ersten Tag. Am letzten geht es um den Seidenkaftan, den man zwei Wochen lang sehnsüchtig im Blick hatte ...

EXTRA-BUDGET Studien besagen, dass man im Urlaub mehr Geld ausgibt als zu Hause. So soll es sein – gerade am letzten Tag, an dem man mental auf keinen Fall schon wieder zu Hause sein sollte. Also wird jetzt genau in dem Gourmetrestaurant ein Tisch reserviert, das man aus praktischen Erwägungen bisher links liegen gelassen hatte.

STRESS Im Zeitalter des Online-Check-in via Smartphone ist Aufregung wirklich nicht mehr nötig: Bordkarte in die Wallet-App, Pass griffbereit, fertig! Was ansonsten hilft: den Koffer schon einen Tag vorher packen. Ein Treatment im Spa buchen. Im Fitnessstudio noch mal komplett durchschwitzen, oder sich eine reichhaltige Ölpackung verpassen gegen die trockene Luft im Flieger. Das beruhigt.

PLEASE FASTEN SEATBELT Was tun, wenn im Flieger der Abschiedsschmerz einsetzt? Die Psychologin Jessica de Bloom empfiehlt, sich über Ihre höchstpersönlichen, gern auch intimen Highlights des Urlaubs auszutauschen (all das, was die Daheimgebliebenen weniger interessieren wird). So konserviert man gemeinsame Erinnerungen. Und dann? Die nächste Reise planen!

AFTER-VACATION-DEPRESSION Der beugen Sie vor. Indem Sie nicht sofort wieder loslegen, als wären Sie nie weg gewesen. Bleiben Sie einen Tag zu Hause. Gönnen Sie sich in der ersten Woche wenigstens ein paar Arbeitspausen. Und: Schwärmen Sie! So hält die Entspannung am längsten an.