

Sommerzeit - Urlaubszeit - Stresszeit?!

Endlich Urlaub - die "schönste Zeit im Jahr".

Die Realität kann jedoch manchmal ganz anders aussehen:

- Staus oder Verzögerungen
Zu Lande, zu Wasser und in der Luft
- Touristenströme statt Beschaulichkeit
- Uneinigkeiten mit dem Partner, der Partnerin, der Familie

Wenn Sie auf Beschwerlichkeiten und Hindernisse mit Humor oder einer großen Prise Gelassenheit reagieren, steht der schönsten Zeit im Jahr meist dennoch nichts im Wege. Tatsächlich jedoch können uns unsere - nur zu verständlichen - Erwartungen und Hoffnungen auch in die Stressfalle tappen lassen:

- Wir wollen einen entspannten Urlaub und ... stehen nach wenigen Kilometern im Stau.
- Wir hoffen auf gutes Wetter und ... kommen im strömenden Regen am Urlaubsort an.
- Die Unterkunft sah so gut aus im Prospekt ... jedoch vor Ort ist das ganz anders.
- Wir wünschen uns gemeinsame Zeit mit der Familie ... die hat jedoch andere Pläne.

Unzufriedenheit, Frust und Ärger können schnell zum Stress führen. Auch im Urlaub.

Einiges haben wir selbst in der Hand. Wenn Sie:

- Ruhe und Stille suchen, sollten Sie etwas anderes buchen als ein:e Erlebnishungrige:r.
- gerne im Meer schwimmen, sollten Sie nicht die Berge fahren.
- abends gerne ausgehen, dann kann ein ruhiges Dorf der falsche Ort sein.

Es gibt jedoch einiges, auf das wir keinen direkten Einfluss haben:

- Staus auf den Autobahnen, obwohl Sie Ihre Fahrzeit extra in verkehrsrärmere Zeiten gelegt haben.
- Wechselnder Flugplan, der Verspätungen, andere Zwischenstops oder gar einen kompletter Ausfall mit sich bringt.
- Auf den Bahnsteigen stehen Sie länger als gehofft, verpassen Anschlußzüge, sitzen in vollen Abteilen.

- Dauerregen statt blauer Himmel und Sonnenschein.
- Das Lieblingsrestaurant vor Ort ist immer ausgebucht.
- Ihr Gepäck hat einen anderen Flieger genommen.

Wenn Sie alle Möglichkeiten ausgeschöpft haben, um in einer misslichen Lage eine Verbesserung / Veränderung zu erreichen, hilft meines Erachtens nur ein Perspektivwechsel und ... Gelassenheit:

- Sie konnten dem Stau nicht ausweichen oder haben ihn zu spät bemerkt?
Jeder Stau löst sich wieder auf - dieser auch.
- Der Flieger hat Verspätung?
Ein anderes Flugzeug wird fliegen und bringt Sie an den Urlaubsort.
- Regen statt Sonnenschein?
Wolken ziehen weiter.

Ich wünsche Ihnen von Herzen eine erholsame, schöne Sommerzeit.

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin | Coachin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.