

➤ **Vielen Menschen fällt es schwer, im Urlaub ihren Geist freizubekommen, nicht an offene Tasks und die Arbeit zu denken. Für Gründer:innen der heimischen Startup-Szene stellt ihre Verantwortung noch einen zusätzlichen Brocken dar, der gestemmt werden muss, möchte man total loslassen, um sich zu erholen. Laura Raggl von Roi Ventures hat es gewagt und schildert ihre Erfahrungen und die Folgen ihres „Vanishings“ im Urlaub – Arbeitspsychologin Claudia Altmann erklärt indes die Problematik des „inneren Kontrollbedürfnisses“ und gibt Tipps in Sachen Achtsamkeit.**

BEYOND BUSINESS / VON MOMCILO NIKOLIC

**K**urz einen Blick auf das Smartphone werfen, schnell diese eine App anklicken; rasch in den Posteingang blicken. Alles nur wirklich am Rande von Sommer, Sonne und Strand, denn man befindet sich ja im Urlaub. Man weiß, man sollte es nicht, doch der Schaden kann doch nicht so groß sein, wenn man mal eine Mail liest. Oder zwei. Oder drei. Und das Antworten geht ebenso rasch wie der Sprung ins kühle Nass. Es sind doch nur Sekunden, oder maximal ein paar Minuten, die man damit verbringt. Dann ist Schluss. Oder doch nicht?

So und ähnlich geht es vielen Gründer:innen, wenn sie sich im Urlaub befinden. Die eigene Firma, (fast) so wichtig wie das eigene Kind, umweht sie wie eine Brise in sonnigen Ländern oder wie das Naturschauspiel im kalten Norden; lockend, verlockend und mit hoher Anziehungskraft. Man kann nicht loslassen – und Entspannung wird nur zu einem weiteren To-do degradiert.

### Klarheit schaffen

Für Arbeitspsychologin Claudia Altmann bedeutet Abschalten, den Fokus von der Arbeit wegzulenken und sich zu erholen bzw. neue Energie zu sammeln. Im Urlaub kurz Mails zu checken oder in WhatsApp nachzusehen hält sie für sinnlos.

„Nur mitlesen, ohne etwas tun zu können, nützt meistens nur dem inneren Kontrollbedürfnis, ist aber für die Erholung hinderlich“, sagt Altmann. „Sinnvoller wäre es, Klarheit zu schaffen, zum Beispiel klare Öffnungszeiten respektive Kontaktzeiten, eine Vertretung während der Abwesenheit, die die Nachrichten filtert und nur in dringenden Fällen anruft, oder Infos zur Erreichbarkeit. Und dann sollte man die freie Zeit auch tatsächlich für sich nutzen.“


Der internationale Travel Confidence Index aus dem Jahr 2022 beschreibt in diesem Sinn, dass das Gehirn etwa eine Woche Zeit braucht, bis es wirklich abschalten kann – im Urlaub geschäftliche E-Mails zu lesen verschiebt diese Zeit weiter nach hinten, heißt es dort. „Viele Menschen schaffen keinen klaren mentalen Cut zwischen Arbeit und Urlaub“, wird Patrizia Tonin, Vorsitzende der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS), passend dazu im Magazin „New Business“ zitiert. Man müsse es auch aushalten, wenn Aufgaben noch offen bleiben, lautet der Tenor im Index, für den rund 9.000 Menschen aus mehreren europäischen Ländern und den USA befragt wurden – aus Österreich beteiligten sich damals über 1.000 Personen.



FOTO: JAMBAWATI/ISTOCK

● brutkasten

Laura Raggl wagte ein  
für die Startup-Szene  
„scary thing“.



Healthy Vanishing:  
Wenn Gründer und  
Gründerinnen einfach  
mal *abhauen*

BEYOND BUSINESS / VON MOMCILO NIKOLIC

## Aus dem Leistungs- und Verantwortungsmodus raus

Hier wird bereits leicht angedeutet, was die Psychologin unter „Vanishing“ versteht: untertauchen, verschwinden. „Ich denke, es ist für die Gesundheit und die Erholung gut, immer wieder mal aus dem Leistungs- und Verantwortungsmodus rauszukommen und Zeit für sich zu haben. Völlig abzuschalten gibt dem Nervensystem die Möglichkeit, etwas tiefer in die Entspannung zu kommen und wieder richtig aufzutanken.“

Bei ständiger Erreichbarkeit, wie sie üblicherweise Teil der Startup-Kultur ist, bleibt stets eine Grundspannung bestehen, weiß Altmann. „Wenn ich mir bei jeder Nachricht überlege, was schon wieder passiert ist, oder ich immer daran denken muss, mein Handy mitzunehmen, oder nach einer Aktivität sofort nachsehe, ob jemand versucht hat, mich zu erreichen, bin ich wenig im Hier und Jetzt und die Erholungsphasen sind viel weniger effektiv“, sagt sie.

Eine, die genau das getan hat, was Arbeitspsycholog:innen längst raten, ist Laura Raggl, Managing Partner beim Angel Fund Roi Ventures. Sie war während des „busy December“ 2023, wie

sie beschreibt, komplett offline und tat das „Udenkbare“: „I vanished“, so ihre Aussage, die in der Szene für Aufsehen sorgte. In der heutigen hyperverbundenen Welt war es für sie ein „scary thing to do“, aber für die Kreativität und Produktivität war es notwendig.

„Das letzte Jahr ist mit Roi Ventures sehr viel passiert, wir sind durchgestartet“, erklärt Raggl. „Ich habe geheiratet und bin umgezogen. Es war extrem viel in Bewegung und Urlaubszeiten waren da sehr begrenzt.“ Also hat die B2B-SaaS-Investorin entschieden, im Dezember eine Woche vom Gesamturlaub total abzutauchen und vom Alltags Abstand zu bewahren.



„Normalerweise checke ich im Urlaub Mails und bin trotzdem mit meinen Gedanken im Business. Ich wollte diesmal Raum haben – auch Raum im Kopf –, und habe mein Smartphone im Safe eingeschlossen“, sagt Raggl.

Wo andere in Raggl's Schilderungen einen „ganz normalen Urlaub“ sehen, ist es für Gründerinnen und Gründer und für in der Startup-Szene agierende Leute etwas anderes, die Arbeitswelt hinter sich zu lassen. Raggl hatte ansonsten auf Reisen auch stets „kurz“ WhatsApp und ihre E-Mails gecheckt, wie sie gesteht.

### Ruhe statt Nebel

„Ich war immer mit dem Kopf eingebunden“, präzisiert sie. „Es gibt ständi-

ge Gedankenprozesse, die ablaufen. Die sind aber (Anm.: beim letzten Abtauchen) bei mir dann jeden Tag stiller und klarer geworden. Dieser Nebel war dann weg und wurde durch Klarheit und Ruhe ersetzt. So hatte ich die Möglichkeit für visionäre Gedanken und Weitblick.“

Diese innere Ausgeglichenheit, die durch Raggl's „Vanishing“ ausgelöst wurde, ist für Arbeitspsychologin Altmann ein Genuss, in den Menschen kommen können und der auch für das Unternehmen positive Effekte hat – zum Beispiel, wenn sie durch die Erholung gelassener, lösungsorientierter und kreativer werden. Für Personen, die daran zweifeln, die innere Kraft zu haben, tatsächlich für eine Zeit nicht erreichbar zu sein, um total abzuschalten, hat sie Ratschläge parat.

„Man kann es lernen“, sagt sie. „In der Gründungsphase ist es normal, eine Zeit lang erreichbar zu sein und Schritt für Schritt die Sicherheit zu gewinnen, dass es auch ohne die ständige Erreichbarkeit läuft. Ich erarbeite mit meinen Klient:innen zuerst Strukturen, Arbeits- und Kontaktzeiten, Möglichkeiten der Vertretung sowie effektive Entspannungsmethoden, die den Kopf frei werden lassen; auch kurzfristige Methoden für den Feierabend oder den Alltag, Methoden für längeren Urlaub. Es braucht ein bisschen Übung, am besten beginnt man mit kürzeren Phasen, etwa mit Sporteinheiten, einzelnen Abenden oder Tagen. Man kann sich auch im Urlaub vornehmen, eine halbe Stunde am Tag die wichtigsten Mails zu beantworten und den Rest des Tages abzuschalten. Dann muss ich nicht den ganzen Tag erreichbar sein und an die Arbeit denken, sondern habe ein geplantes Zeitfenster“, so Altmann.

Denn es sei mittlerweile gut belegt, dass die Leistung bei chronischem Stress deutlich abfalle, man in einen Tunnelblick gerate, mehr Fehler passieren, Abläufe länger dauern, weniger Lösungskreativität bestehe, das Immunsystem belastet sei und mehr Erkrankungen auftreten, zählt Altmann die negativen Effekte von Stress auf.

**Arbeitspsychologin  
 Claudia Altmann  
 greift auf zwei Smartphones zurück.**

● brutkasten



BEYOND BUSINESS / VON MOMCILO NIKOLIC

FOTOS: CHRISTIAN STEINBRENNER; AZURE / STOCK.ADOBE.COM

## Organisationale Ressourcen

Laut der Arbeitsinspektion des Bundesministeriums für Arbeit und Wirtschaft, Sektion Arbeitsrecht und Zentral-Arbeitsinspektorat, haben die Krankenstandstage aufgrund psychischer Diagnosen im letzten Jahrzehnt zugenommen: „Wurden 2010 6,9 Prozent aller Krankenstandstage durch psychische Erkrankungen verursacht, erhöhte sich dieser Anteil innerhalb von zehn Jahren auf 11,4 Prozent im Jahr 2021“ (Quelle: WIFO, 2022) – Tendenz steigend.

Dabei würden die negativen Folgen psychischer Belastung unterschätzt, welche sich zwar nicht in einer psychischen Erkrankung niederschlagen, jedoch trotzdem schädlich seien. Das britische Amt für Statistik schätzt, dass 20 Prozent der Bevölkerung im erwerbsfähigen Alter unter Symptomen leiden, die mit psychischen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden, aber nicht die Diagnosekriterien einer psychischen Störung erfüllen. Diese mit psychischen Erkrankungen einhergehenden Symptome können jedoch die Lebensqualität und das Funktionsniveau des Einzelnen bereits erheblich beeinträchtigen.

Dazu zählen Schlafprobleme, chronische Müdigkeit, Irritierbarkeit und Sorgen. Jede fünfte arbeitende Person leide demnach an Symptomen, welche mit psychischen Erkrankungen assoziiert sind.

Um mit den vielfältigen Belastungsfaktoren gut umgehen zu können, brauche es organisationale Ressourcen, um die Arbeitsbelastung besser zu bewältigen, unter anderem gutes Führungsverhalten, gut funktionierende Abläufe und Arbeitsorganisation (inklusive adäquater Personalplanung), zufriedenstellende Gratifikation, ausreichende Erholungszeiten, Vereinbarkeit mit dem Privatleben bzw. flexible Arbeitszeitmodelle, Ganzheitlichkeit, Sinnhaftigkeit, Unterbrechungsfreiheit,

positive soziale Interaktion, organisationale Gerechtigkeit und Lern- bzw. Entwicklungsmöglichkeiten.

Raggl selbst hat für sich einige Faktoren entwickelt, wie eine ganzheitliche Erholung für Unternehmer:innen funktionieren kann. Der Zeitpunkt des „Urlaubs ohne Arbeitsgedanken“ sollte in keinem stressigen Zeitfenster geplant werden. Eignen würde sich die Weihnachts- bzw. Sommerzeit.

„Man sollte diesen Zeitpunkt frühzeitig ankündigen“, sagt sie, „und konsequent durchziehen. Wenn es im Unternehmen die Möglichkeit gibt, kann man jemanden als Sprachrohr

bin, wann ich auf Urlaub bin und wo sie in dringenden Fällen Hilfe bekommen. So definiere ich auch klar, was ich leisten kann und was nicht, das ist dann für alle nachvollziehbar.“

Achtsamkeit schätzt die Psychologin in jedem Urlaub, denn es gehe darum, wahrzunehmen, was man „jetzt“ benötige. Für sie persönlich ist das Verreisen ein Abschalten – ein Abschalten von ihrer Erreichbarkeit und ihrer Dienstleistung. „In manchen Urlauben denke ich aber ein Projekt durch, recherchiere zu einem neuen Thema oder lese etwas; in manchen Fällen geht es nur um Spaß und Erholung und ich tue nichts für meinen Job. Für andere Menschen ist ein völliges Abschalten aber vielleicht mehr Stress als Erholung, sie schalten vielleicht einmal am Tag oder einmal in der Woche ein und beantworten die wichtigsten Mails – ich denke, das ist auch von der Phase der Selbstständigkeit abhängig.“

Die Psychologin hat jedoch den Eindruck, dass das Bewusstsein für die psychische Gesundheit und Erholung in Österreich steige. „Das Wissen alleine reicht aber nicht – vielen Menschen fällt es aufgrund von gelernten Überzeugungen und inneren Antreiber:innen dennoch schwer, sich zu erholen. In der Startup-Szene beobachte ich einen großen Druck, schnell erfolgreich sein zu müssen“, weiß sie.

Raggl selbst spürt die positiven Effekte ihres „Vanishing-Urlaubs“ und versucht heutzutage, am Wochenende ihr Handy wegzulegen. „Was man dabei enorm verliert, ist der Drang, sich ständig zu fragen: ‚Wo ist mein Smartphone? Was ist passiert?‘ Der Druck des ‚FOMO‘ (Fear of missing out, Anm.) ist weg“, sagt sie. „Das ist extrem wichtig für Gründer:innen. So hat man die Ruhe, um den Weitblick zu behalten, und ist nicht im Tagesgeschäft gefangen. Man kann so vor allem jene wichtigen Visionen verfolgen, die man Investor:innen versprochen hat.“ — ↙

**„Nur mitlesen, ohne etwas tun zu können, nützt meistens nur dem inneren Kontrollbedürfnis.“**

Claudia Altmann, Arbeitspsychologin

bestimmen sowie vielleicht über den Hotelcomputer im Notfall erreichbar sein. So hat man Gewissheit, falls etwas Schlimmes passiert. Aber eigentlich passiert nie etwas, nie meldet sich jemand. Doch die Option an sich ist beruhigend, und eine enorme Vorbildwirkung für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.“

## Zwei Smartphones

Auch Psychologin Altmann lebt Achtsamkeit vor und kommt gar nicht in die Versuchung, „kurz mal reinzuschauen“. Sie greift dabei auf zwei Smartphones zurück, eines für ihre Praxis, eines für Privates.

„An Feiertagen, Wochenenden und in Urlaub drehe ich mein Praxishandy konsequent ab und habe es meistens gar nicht dabei“, erklärt sie. „Meine Klient:innen informiere ich sehr genau, wann und wofür ich erreichbar

BEYOND BUSINESS / VON MOMCILO NIKOLIC