

MEHR ALS URLAUB

Guide



REISEN ALS ERFAHRUNGSPROZESS

Das Reisen wurde von neugierigen Menschen schon immer genutzt

SEI OFFEN FÜR DIE WELT

Ganz bewusst die neuen Eindrücke nicht bewerten, sondern einfach nur beobachten und auf sich einwirken lassen

ERWEITERE DEINEN HORIZONT

Den Horizont erweitern heißt, den Blick zu weiten und Neues zu entdecken. Dafür muss man aber auch bewusst hinsehen.



I N H A L T S

V E R Z E I C H N I S

Start

- 03 Vorwort
- 05 Mehr als nur ein Urlaub: Reisen mit allen Sinnen
- 07 Reisen als Erfahrungsprozess
- 13 Durch Reisen die Gesundheit fördern
- 22 Die fünf Sinne beim Reisen erlebbar machen
- 39 Fazit

V O R W O R T

Tauche ein!

Du kommst aus dem Urlaub zurück und es fühlt sich jedes Mal so an, als wäre der Alltagsstress nie weg gewesen? Plötzlich fühlen sich die Entspannung, diese Leichtigkeit und die einzigartigen Eindrücke des Reiseorts so weit weg an, dass die Erinnerungen daran verschwimmen? Dann solltest du bei der nächsten Reise versuchen, die Erlebnisse bewusst mit deinen Sinnen zu verarbeiten.

Die Verknüpfung mit deinem Seh-, Hör-, Tast-, Riech- und Geschmackssinn erleichtern dir, die Eindrücke langfristig im Gedächtnis zu speichern und noch lange im Alltag davon zu zehren. Das bewusste Aufnehmen von Farben, Gerüchen oder Tönen erleichtert dir nicht nur, dich erholen zu können, sondern wirkt sich positiv auf die Gesundheit und Persönlichkeit aus: Reisende werden selbstsicherer, erwerben neue Fähigkeiten und lernen vor allem sich besser kennen.

Dieser Ratgeber zeigt, welche Einflüsse das Reisen auf deine Persönlichkeit und Gesundheit haben und was du tun kannst, um bewusst abzuschalten, Erholung zu finden und das Erfahrene nachhaltig für dich und dein Leben zu nutzen. Doch wie genau mache ich die Sinne erlebbar im Urlaub? Wertvolle Tipps zum bewussten Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken und Riechen sowie Vorschläge von Orten, an denen du das Einsetzen der Sinne probieren kannst, findest du in diesem E-Book. Sollte das bewusste Erleben beim ersten Mal nicht ganz so gut klappen, nicht den Mut verlieren. Übung macht den Meister!



M E H R

A L S

N U R

E I N

U R L A U B

Reisen mit allen Sinnen

Kennst du das: plötzlich meinst du, dass du einen Hauch von Meer in der Luft schnuppern kannst und schon bekommst du Sehnsucht nach dem nächsten Urlaub? Oder du biegst um eine Straßenecke und dir steigt ein würziger Geruch aus einem exotischen Restaurant in die Nase. Sofort erinnerst du dich an den quirligen Basar bei deiner letzten Urlaubsreise.

Bilder, Gerüche und Töne – das sind die Dinge, die uns von unseren Reisen ganz besonders im Gedächtnis bleiben. Warum also diese Zeit nicht ganz bewusst noch intensiver genießen? Du erfährst hier, wie du deinen Urlaub um großartige neue Erfahrungen bereicherst, indem du deine fünf Sinne ganz bewusst nutzt. Egal, ob du in Deutschland oder in die weite Welt reist, einen Städteurlaub oder einen Trip in die Natur planst: überall gibt es Vielfältiges zu entdecken und zu genießen, wenn du bewusst darauf achtest! Lass dich also auf eine Reise zu deinen fünf Sinnen mitnehmen.

Wenn du dich ganz offen auf neue Eindrücke am Urlaubsort einlässt, wirst du unvergessliche Erlebnisse sammeln. So kannst du dich persönlich weiterentwickeln und auch etwas für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit tun.





REISEN
ALS
ERFAHRUNGS-
PROZESS

neue Kulturen kennenlernen

Das Reisen wurde von neugierigen Menschen schon immer genutzt, um Erfahrungen zu sammeln und sich von fremden Eindrücken bereichern zu lassen. Plane doch einmal ganz bewusst deine nächste Reise um das Sammeln neuer Sinneseindrücke herum! Das bringt nicht nur Erholung, sondern auch langanhaltende faszinierende Erinnerungen und Erlebnisse, die auch den Alltag zu Hause bereichern können.

VERLASSE DEINE BLASE!

Ja, auch ein Urlaub in der Ferienwohnung im Schwarzwald, wie du ihn schon seit Jahren machst, kann erholsam sein. Um aber neue Eindrücke und Erfahrungen zu sammeln, ist es hilfreich, die eigene Blase zu verlassen. Also raus aus der gewohnten Urlaubsroutine und mal etwas ganz anderes machen.

Das fängt schon bei der Wahl des Urlaubsziels an – einfach mal in eine Gegend fahren, in der du noch nie warst. Hast du sonst eher Fernreisen gemacht, kannst du jetzt einmal die Heimat genauer kennenlernen. Wer sonst immer ans Meer fährt, könnte die faszinierende Schönheit der Bergwelt kennenlernen oder einen Städtetrip unternehmen.

Lass dich dann vor Ort ganz bewusst auf Neues ein. Also auch einmal ein unbekanntes Gericht von der Speisekarte aussuchen oder eine regionale Getränkespezialität probieren.



ERWEITERE DEINEN HORIZONT

Den Horizont erweitern heißt, den Blick zu weiten und Neues zu entdecken. Dafür muss man aber auch bewusst hinsehen. Du wirst auf deinen Reisen immer wieder erstaunt feststellen, dass es ganz andere Möglichkeiten gibt, sein Leben zu gestalten. Das trifft nicht nur auf ferne Länder zu, sondern auch auf deutsche Regionen mit eigener Lebensart, z. B. Bayern oder das Rheinland. Beobachte einmal, wie die Menschen in deiner Urlaubsregion miteinander umgehen, wie die Autofahrer sich verhalten, wie der Tagesrhythmus abläuft, wie gefeiert wird oder welche Speisen und Getränke die Einheimischen besonders genießen. Gerade im ländlichen Bereich haben sich noch viele Traditionen erhalten und es macht unglaublich viel Spaß, sich einfach mal bei einem bayerischen Volksfest oder bei einem norddeutschen Fischmarkt unter die Leute zu mischen.

LERNE ANDERE KULTUREN KENNEN

Andere Kulturen trifft man nicht in einem abgeschotteten All-Inclusive-Hotel oder in den üblichen Urlaubsgebieten. Dafür muss man hinausgehen und von den üblichen touristischen Pfaden abweichen. Das funktioniert schon, wenn man auf die geführte Bustour verzichtet und sich stattdessen zu Fuß oder mit dem Fahrrad auf den Weg macht, um die Umgebung zu erkunden.

Auch der Besuch von Restaurants oder Geschäften, die nicht direkt an der Strandpromenade oder im Stadtzentrum liegen, ermöglicht spannende Einblicke in das „echte Leben“ vor Ort. Ganz authentische Eindrücke bekommst du, wenn du Konzerte oder Ausstellungen besuchst, die von den Einheimischen besucht und nicht nur für Gäste organisiert werden.

Das tollste Erlebnis, das ich in Spanien hatte, war ein Flamencokonzert, das fast nur von Spaniern besucht wurde. Es lagen Welten zwischen den braven Vorführungen im Hotel und der aufgeladenen Atmosphäre des Konzerts, bei dem das ganze Publikum bis tief in die Nacht mitklastete und feierte.

Probiere möglichst viel aus, um mit den Menschen und deren Lebensweise in der Urlaubsregion in persönlichen Kontakt zu kommen.

GENIESSE GANZ NEUE FREIHEITEN

Das Abweichen von gewohnten Pfaden ermöglicht auch ganz neue Freiheiten. Hier kennt einen niemand, hier muss man niemanden beeindrucken. Der gewohnte Alltagstrott liegt hinter uns. Man kann sich im Urlaub also freier verhalten – dabei aber natürlich immer Rücksicht nehmen auf die Gewohnheiten am Reiseort.

Das betrifft auch den Tagesrhythmus auf der Reise: wann man aufsteht, wann man was isst oder welchen neuen Aktivitäten man nachgeht. Probiere aus, was dir wirklich guttut und gefällt.

Frei von Alltagsroutinen und Zwängen kannst du ausprobieren, was dir wirklich gefällt und was nicht. Das fängt bei kleinen Dingen an, z. B. in welcher Kleidung du dich wirklich wohlfühlst, bis zu großen Dingen (Lebensrhythmus, Arbeitsleben, Freundeskreis, Familie). Mit der Entfernung vom Heimatort kriegen wir auch Abstand zu unserem Alltag. Eine gute Gelegenheit, einmal darüber nachzudenken, ob wir wirklich noch das Leben führen, das wir uns wünschen.

Vielleicht entdeckst du ja bei dir neue Vorlieben, die du dann mit nach Hause nehmen und in den Alltag einbauen kannst. So bringst du ein Stück Urlaub mit nach Hause in den Alltag zurück.

Tipps

Bist du mit Partner oder Familie unterwegs, könnt ihr das entspannte Zusammensein im Urlaub nutzen, um über euer Zusammenleben und eure Alltagsabläufe zu sprechen. Sind alle zufrieden oder gibt es Veränderungswünsche?

SEI OFFEN FÜR DIE WELT

Achtsames Reisen mit allen Sinnen funktioniert nur mit viel Offenheit. Wir neigen dazu, Ungewohntes oder Unbekanntes abzulehnen oder zu kritisieren. Damit bauen wir jedoch Grenzen zwischen uns und den anderen auf. Stattdessen kann es enorm bereichernd wirken, einfach mal andere Länder, andere Sitten auf sich wirken zu lassen und zu versuchen, die anderen Menschen zu verstehen.

Wichtig

Ganz bewusst die neuen Eindrücke nicht bewerten, sondern einfach nur beobachten und auf sich einwirken lassen.

ENTWICKELE DEINE PERSÖNLICHKEIT

Wenn wir uns trauen, im Urlaub einmal unsere gewohnte Komfortzone zu verlassen, kann das auch zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit beitragen. Man muss sich mit neuen und vielleicht auch unerwarteten Situationen auseinandersetzen. Auf jeden Fall stärkt es unser Selbstvertrauen, wenn wir erfolgreich Probleme lösen, die auch in einer Urlaubsreise einmal auftreten können.

Empfehlenswert

Du kannst ganz gezielt im Urlaub dein Selbstvertrauen stärken und neue Fähigkeiten ausprobieren:

- Frage Menschen an deinem Urlaubsort nach dem Weg, einem besonderen Restauranttipp oder komme mit ihnen ins Gespräch. So kannst du Scheu vor fremden Menschen abbauen, deine Fähigkeiten im Sprechen einer fremden Sprache üben und die Fähigkeiten zum Kontakte-Knüpfen und im Small-Talk erweitern.
- Probiere eine neue Sportart aus, indem du z. B. an einem Surfkurs teilnimmst. Auf diese Weise erwirbst du neue körperliche Fähigkeiten und mehr Fitness, so dass du dich vielleicht auch zuhause traust, mehr Sport zu treiben.
- Erprobe deine kreativen Fähigkeiten, z. B. einen Mal- oder Handwerkskurs (Schmuck herstellen, Schnitzen...). Vielleicht hast du mehr Talent, als du dachtest und kannst ein neues Hobby mit nach Hause bringen.
- Suche dir einen Kochkurs am Urlaubsort, um neue Gerichte und Zubereitungsmethoden kennen zu lernen. Dabei kannst du deine Fähigkeiten erproben, mit anderen Menschen im Team zu arbeiten. Außerdem lässt sich dadurch der Horizont erweitern, was andere Geschmacksrichtungen angeht.

D U R C H
R E I S E N
G E S U N D H E I T
F Ö R D E R N

zur Ruhe kommen

Die meisten Menschen fühlen sich nach ihrem Urlaub besser. Studien zeigen außerdem, dass Menschen nach einem Urlaub aktiver, kreativer und leistungsfähiger sind. Sie arbeiten schneller, lösen Probleme besser und helfen eher ihren Kollegen. Sie haben auch weniger Fehltage bei der Arbeit. Burnout- und Stress-Symptome verringern sich deutlich.

Je bewusster wir unseren Urlaub gestalten und genießen, desto mehr können wir die Erholungswirkung steigern und dafür sorgen, dass sie zuhause möglichst lange anhält. Auch das einfache Nicht-Arbeiten hilft bei der Erholung. Noch wirksamer ist es aber, tolle Erinnerungen, neue Fähigkeiten oder Hobbies und Ideen für die stressärmere Gestaltung des Alltags als Urlaubs-Souvenir mitzubringen.

Der Urlaub ist also die beste Gelegenheit, aktiv zu werden und die Dinge zu machen, die Spaß bringen. Für die Gesundheit ist es fantastisch, wenn man körperlich aktiv wird oder sich bewusst Entspannungsmöglichkeiten sucht. So lässt sich in jedem Urlaub etwas für das Wohlbefinden tun.

DOS AND DON'TS FÜR EINEN GESUNDEN URLAUB

Smartphone

Ganz wichtig: überprüfe deinen Umgang mit dem Smartphone im Urlaub. Kannst du wirklich abschalten und dich erholen, wenn du dauernd Nachrichten (E-Mail, SMS, Messengerdienste) liest oder schreibst? Das betrifft übrigens nicht nur berufliche Nachrichten, sondern auch private. Es spricht überhaupt nichts dagegen, ein paar nette Urlaubsgrüße oder Fotos zu versenden. Lange Chats über Alltagsdinge oder sogar Probleme zuhause sind aber nicht geeignet, um wirklich Abstand zum Alltag zu bekommen. Wenn wir im Urlaub sind, sollten wir im wahrsten Sinne des Wortes abschalten.

Zu viel vornehmen

Am schönsten ist die Muße im Urlaub, einfach ausschlafen, mal keinen festen Plan haben, nichts lernen wollen. Tatsächlich setzen sich Menschen oft selbst unter Stress, indem sie sich zu viel vor-

nehmen, um möglichst viel aus dem Urlaub herauszuholen. Gerade, wenn einzelne Familienmitglieder verschiedene Wünsche haben, neigt man dazu, alles durchzuziehen: erst das ausgiebige Frühstück, dann der Ausflug in die Altstadt, dann noch Schwimmen gehen und auf jeden Fall noch das spannende Museum besuchen und bloß abends das Fest nicht verpassen. Wirst du auch schon beim Lesen atemlos?

Besser wäre es, für jeden Tag nur eine größere Unternehmung einzuplanen. Die einzelnen Familienmitglieder könnten sich ja reihum etwas wünschen. Auch wenn du z. B. einen Sprach- oder Kreativkurs im Urlaub machen möchtest, sollten immer noch genügend freie und unverplante Tage übrigbleiben.

Auf Abstand gehen

Am besten ist es, wegzufahren um abzuschalten. Schon ein kurzer Abstand vom Alltag hilft, den Kopf frei zu bekommen, dafür muss die Reise nicht sehr weit sein. Eine relativ kurze Anreise minimiert natürlich auch den Reisetress.

Tipps

Auch wer nicht wegreist, sollte dafür sorgen, dass ein geografisches Hindernis zwischen Zuhause und Urlaubsort liegt. Das kann z. B. das Meer sein, wenn man auf einer Insel urlaubt, oder ein Fluss oder ein Berggebiet. So wird der gefühlte Abstand zum Alltag größer und wir können leichter abschalten und uns auf Neues einlassen. Für mich fängt der Urlaub schon in dem Moment an, in dem ich auf der Fähre zu meiner Urlaubsinsel sitze. Dann liegt ein ganzes Meer zwischen mir und dem Rest der Welt.

ACHTSAMKEIT IM URLAUB

Achtsamkeit heißt, sich auf den Moment einzulassen und ganz wertfrei mit allen Sinnen wahrzunehmen, was gerade ist. Uns in Achtsamkeit zu üben, tut uns gut – wohltuend für Körper, Geist und Seele. Wenn wir mit weit offenen Augen und Ohren durch unseren Urlaub gehen, können wir viel tiefer empfinden und genießen. Deswegen sind die Tipps für einen „sinnlichen“ Urlaub, die du im Abschnitt 3 findest, auch wunderbar geeignet, um Gesundheit und Wohlbefinden im Urlaub zu tanken.

BEWUSST ABSCHALTEN

Da die meisten Menschen unter einem permanenten Leistungsdruck stehen, haben viele das Nichtstun verlernt. Durch die immerwährende Flut von Informationen, die auf allen Kanälen auf uns einprasselt, können wir kaum noch abschalten und zur Ruhe kommen. Auch hierfür bieten freie Zeiten eine Möglichkeit, sich einfach mal mit nichts zu beschäftigen.

Der wichtigste Grund in den Urlaub zu fahren, ist für die allermeisten Menschen das Bedürfnis, zur Ruhe zu kommen und abzuschalten.

Hast du schon einmal erlebt, wie bei einem langen Strandspaziergang der Kopf nach und nach immer freier und ruhiger wird? Vielleicht bist du sogar auf tolle Ideen gekommen, um Probleme zu lösen, mit denen du schon länger beschäftigt warst? Aus der Hirnforschung wissen wir, dass wir nicht nur Phasen der Konzentration brauchen, sondern uns das Gehirn oft Lösungen präsentiert, wenn wir nicht dauernd verbissen am Thema herumdenken. Sobald wir die Gedanken einfach mal schweifen lassen, kann unser Unterbewusstsein die Regie übernehmen und kommt auf ganz kreative Ideen. Das geht besonders gut in der freien Natur.

Tipp

Wenn du vor wichtigen Entscheidungen stehst, z. B. über einen Jobwechsel oder einen Umzug nachdenkst, kannst du die endgültige Entscheidung auf die Zeit nach einem Urlaub verschieben. Der Abstand und die Möglichkeit, in Ruhe alle Faktoren durchzudenken, können dir helfen, die beste Lösung zu finden.

ENTSPANNUNG ÜBEN

Du hast dich schon länger für Entspannung interessiert? Dann ist eine Reise eine wunderbare Möglichkeit, sich mit der wohltuenden Wirkung von Yoga, Meditation oder einer der vielen anderen Entspannungsformen vertraut zu machen. Ohne Terminstress und Alltagsorgen ist das Erlernen von Entspannung ganz einfach. In vielen Hotels gibt es entsprechende Angebote im Wellness-Bereich oder es können Kurse empfohlen werden. Vielleicht wird der Spaß an wohltuender Entspannung dein schönstes Urlaubsmitbringsel?

Wichtig

Bewusstes Entspannen und Abschalten gehört zu den absoluten Basics für einen guten Umgang mit Alltagsstress. Menschen, die gut entspannen können, können belastende Gedanken und Grübeleien abschalten und gönnen ihrem Gehirn damit die benötigte Erholung.

BEWUSSTES BEWEGEN

Natürlich wissen wir alle, wie wichtig Bewegung für die Gesundheit ist. Nicht nur der Körper, auch die Psyche genießt lange Spaziergänge, Schwimmen, Sporttreiben oder Tanzen. Für den hilfreichen Umgang mit Stress muss es aber kein verbissener schweißtreibender Sport sein. Am meisten bringt eine Bewegungsart, die dir richtig viel Spaß macht. Probiere doch einfach mal etwas ganz Neues aus.

Tipps

Gerade, wenn du Urlaub mit allen Sinnen machen möchtest, ist eine eher ruhige Bewegungsart empfehlenswert. Wenn du Yoga oder Tai-Chi ausprobierst, lernst du, deinen Körper genau wahrzunehmen und zu spüren, was dir guttut.

Neben bewusster Entspannung ist körperliche Bewegung die zweite wichtige Säule der Stressbewältigung. Durch Bewegung kann der Körper die Stresshormone wieder abbauen und wieder Kräfte aufbauen.



SECHS FAKTOREN FÜR EINEN ERHOLSAMEN URLAUB

Wer im Stress ist, hat oft den dringenden Wunsch nach einer Auszeit, nach einem Urlaub. Zum guten Umgang mit Stress brauchen wir ausreichend erholsame Freizeit im Alltag und Auszeiten im Urlaub. Auch Kurzurlaube über das Jahr verteilt sind empfehlenswert, weil wir dadurch immer wieder Abstand vom Alltag bekommen und einen Gang herunterschalten können.

Das psychologische DRAMMA-Modell erklärt, wie wir uns in Freizeit und Urlaub bestmöglich erholen. Wer auf die sechs genannten Punkte bei der Urlaubsgestaltung achtet, wird sich am meisten Erholung und Zufriedenheit aus Urlaubszeit mitbringen.

Dramma-Modell

D (detachment)	Abschalten, sich gedanklich lösen
R (recovery):	Erholung
A (autonomy):	Selbstbestimmtheit, Unabhängigkeit
M (mastery):	Herausforderung, Meistern von Tätigkeiten
M (meaning):	Bedeutung, Sinnhaftigkeit
A (affiliation):	Zugehörigkeit

Wie kann man das DRAMMA-Modell auf den Urlaub übertragen? Man könnte auf eine Insel reisen und das Smartphone im Koffer lassen (DR: Abschalten und Erholung). Am Reiseziel keinem festen Programm folgen, sondern einfach das tun, worauf man wirklich Lust hat (A: Selbstbestimmtheit). Man könnte eine neue Sportart ausprobieren, um etwas Neues zu lernen (M: Herausforderung). Wenn man seine Sprachkenntnisse aufpoliert oder etwas über die Geschichte des Urlaubsortes lernt, tut man etwas Sinnhaftes (M). Gemeinsame tolle Erlebnisse mit Familie oder Freunden bringen das angenehme Gefühl der Verbundenheit (A).

Tipps

Wie können Singles im Urlaub Zugehörigkeit erleben? Wer allein reist, könnte auch an einer Gruppenreise zu einem bestimmten Thema teilnehmen. Die gemeinsame Freude an einer Sportart, schönen Parks oder spannenden Städtereisen verbindet.

REIZÜBERFLUTUNG IM ALLTAG – AUCH EINE GEFAHR FÜR DEN URLAUB?

Oft versuchen wir, in die kostbare kurze Urlaubszeit möglichst viel an Aktivitäten und Eindrücken hineinzupressen. Viele Reisende können hinterher gar nicht mehr sagen, was sie alles gesehen und gemacht haben. Kann das gesund sein?

Sicherlich soll auf einer Erholungsreise kein Terminstress entstehen. Wir können uns besonders gut erholen, wenn wir im Urlaub ein Kontrastprogramm zu unserem üblichen Alltag einplanen. Wer also auf dem Land lebt oder bei der Arbeit vorwiegend im Einzelbüro arbeitet, kann bei einer Städtereise neue belebende

Eindrücke sammeln. Falls man aber in der Stadt wohnt und auch bei der Arbeit jede Menge um die Ohren hat, sollte man sich lieber einen ruhigen Urlaub gönnen. Naturerlebnisse sind optimal, wir sollten uns dann nur mit wenigen Menschen umgeben.

WAS PASSIERT IM GEHIRN?

Wir Menschen funktionieren am besten in einem regelmäßigen Rhythmus von Anspannung und Entspannung. Nach Zeiten der Anspannung, z. B. durch arbeitsbedingten Stress, brauchen wir daher Phasen der psychischen und körperlichen Erholung, in denen u. a. Stresshormone wieder abgebaut werden. Dann entspannen wir uns und körperliche Vorgänge normalisieren sich wieder.

Im Urlaub steigt deswegen das Wohlbefinden, körperliche Beschwerden lassen nach. So sinken der Blutdruck und die Herzfrequenz, Herzinfarkte werden seltener. Nach wenigen Urlaubstagen gehen Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen zurück. Wir schlafen besser und unsere Stimmung hebt sich.

Das liegt daran, dass auch unser Gehirn vom Stressmodus im Laufe des Urlaubs in einen entspannten Zustand zurückfindet. Damit fühlen wir uns auch körperlich entspannter und gesundheitliche Beschwerden können nachlassen. Am besten gelingt uns das Abschalten, wenn wir angenehme neue Eindrücke wahrnehmen. Deswegen ist das Ausprobieren von Achtsamkeit im Urlaub eine so großartige Idee.

Ein weiterer angenehmer Nebeneffekt: Menschen, die ihre Freizeit aktiv gestalten, sind nicht nur entspannter, sondern auch schlanker.

D I E
F Ü N F
S I N N E
B E I M
R E I S E N

erlebbar machen

Eine Urlaubsreise ist eine wunderbare Möglichkeit, um Achtsamkeit zu praktizieren. Genuss und Erholung verstärken sich, wenn wir ganz bewusst auf unsere Sinneseindrücke achten: Welche Farben genau sieht man im Sonnenuntergang über dem Meer oder in den Bergen? Wie hört sich das Rauschen des Windes in den Baumwipfeln an? Wie riecht und schmeckt das neue Gericht? Wer seine Urlaubseindrücke nicht nur als Fotos mit dem Smartphone sammelt, sondern wirklich spürt, hat länger etwas vom Urlaub.

Bitte mach dir aber keinen Stress, indem du versuchst, jede Minute des Urlaubs bewusst in dich aufzunehmen.

Zu jedem unserer Sinne bekommst du hier ein paar Anregungen. Probiere sie bei deiner nächsten Reise aus – am besten gemeinsam mit der Familie oder Freunden.

SEHEN: DIE VISUELLE WAHRNEHMUNG

Der Mensch ist ein „Augentier“ - die meisten Eindrücke nehmen wir über das Sehen auf. Leider haben wir uns angewöhnt, auch das Sehen und Erinnern von Bildern auf unsere Smartphones zu übertragen. Wir alle haben schon Reisegruppen gesehen, deren Mitglieder die Welt nur durch ihre Handys betrachten. Wie viele lebendige Erinnerungen werden dann wirklich im Gehirn gespeichert?

TIPPS ZUM BEWUSSTEN SEHEN

Wir können das bewusste Sehen im Urlaub wieder fördern – schließlich gibt es genug Schönes und Neues wahrzunehmen. Hier einige Ideen zum Ausprobieren:

Tipp

Farben bewusst genießen: Wenn du auf Farben achtest, kannst du dir den optischen Reichtum deiner Urlaubswelt erschließen. Setze dich entspannt auf eine Bank, einen Strand oder auf eine Wiese. Schließe kurz die Augen und atme tief durch. Wenn du die Augen wieder öffnest, versuche nur die Farben wahrzunehmen, nicht die Gegenstände.

Tipp

Szenen bewusst einprägen: Du sitzt am Strand oder auf der Terrasse. Betrachte die Szene vor dir eine Weile genau und präge sie dir gut ein. Dann schließt du die Augen. Rufe dir ins Gedächtnis, was du gesehen hast. Kannst du dich nur an den allgemeinen Eindruck erinnern („Vor mir liegt das Meer.“) oder sind die auch noch viele Einzelheiten bewusst? („Das Meer ist am Strand von intensiver türkiser Farbe und wird zum Horizont hin dunkler. Es sind insgesamt fünf Schiffe zu sehen, zwei Segelboote, zwei Fischerboote und eine Fähre. Auf der anderen Seite der Bucht liegt ein Ort, der von Palmengärten umgeben ist.“)



Tipp

Einzelheiten wahrnehmen: Versuche einmal, zu zeichnen was du gerade siehst. Das kann eine einzelne Blüte sein oder eine besonders schöne Verzierung an einem historischen Gebäude. Das Zeichnen bringt uns dazu, wirklich genau hinzusehen und jede Einzelheit genau zu betrachten. Das funktioniert übrigens auch mit den Urlaubsfotos, die du später einfach abmalen kannst.

TIPP: HIER WIRD DER SINN „SEHEN“ BESONDERS ANGEREGT

Bei einer Städtereise kann man ganz bewusst auf die Einzelheiten von Gebäuden achten. Hast du schon einmal die Kathedrale Sagrada Familia in Barcelona mit ihren unglaublich reichhaltigen Verzierungen gesehen? Oder das Taj Mahal in Indien, dessen Fassade an in Stein gewirkte Spitze erinnert? Diese Bauwerke sind wirklich ein Fest für die Augen. Unglaublich, welche filigranen und vielfältigen Formen sich aus Stein bilden lassen.

Viele Altstädte bieten auch eine ganz eigene Atmosphäre. In der ehemaligen Hauptstadt Maltas Mdina fühlt man sich sofort zurück versetzt in das Mittelalter. Gebäude und Straßen bestehen zwar alle aus dem gleichen sandfarbenen Stein – ein großes Farberlebnis scheint es hier nicht zu geben. Aber jedes Haus ist anders verziert mit Balkonen oder Fresken. Im Schatten der Mauern entsteht so eine verzauberte und geheimnisvolle Atmosphäre. Fast möchte man meinen, dass hinter jeder Biegung der gewundenen Gassen ein Ritter zu Pferd auftauchen könnte.

Als schönster Platz Europas gilt der Grand-Place oder Grote Markt in Brüssel. Hier findet sich eine üppige und prachtvolle barocke Fasadentfront, an der man sich so schnell gar nicht satt sehen kann. Als wäre das nicht genug des Sehgenusses, werden hier je nach Jahreszeit noch weitere spektakuläre Erlebnisse geboten. Alle zwei Jahre wird der Platz in einen 1.800 Quadratmeter großen Teppich aus bunten Blüten verwandelt. Aus mehr als einer Million farbenprächtigen Blüten werden jedes Mal andere Motive gebildet. Wer Brüssel zur Weihnachtszeit besucht, sollte auf keinen Fall die Lichtshow verpassen. Fantastische Lichteffekte zu Musik beziehen jedes einzelne Haus des Platzes ein – man weiß gar nicht, wo man zuerst hingucken soll!

Wenn du im Urlaub lieber in der Natur bist, bietet eigentlich jede Landschaft eine Fülle von Sehanregungen. Besonders lohnenswert sind Ausflüge am Morgen oder am Abend, dann kannst du das Farbspiel von Sonnenauf- oder -untergang genießen. Es gibt Landschaften mit sehr intensiven Eindrücken, z. B. das leuchtend türkisfarbene Meer in der Karibik oder die Blumenpracht Madeiras. Aber auch karge Landschaften können ihren ganz eigenen Reiz ausüben, wie die seltsam geformten Felslandschaften in der sächsischen Schweiz oder im Harz, die schottischen weiten Bergwelten in Grün und Braun oder die gar nicht so eintönigen Wüstenlandschaften.

Lass dich einfach auf den ganz speziellen Reiz der Landschaft ein, egal ob mediterrane Blütenpracht von Bougainvillea und Oleander auf Teneriffa, herrliche Blicke auf Wald und Seen im Schwarzwald oder der faszinierende Charme einer Wüstenlandschaft in Ägypten.

Natürlich verbinden wir Urlaub mit Sonnenschein und herrlichen Farben. Aber auch die Dunkelheit kann enorm reizvolle Anblicke bieten. Wer schon einmal die traumschönen lila oder grünen Farbtöne und die bizarren Formen des Nordlichts gesehen hat – der hat etwas Unvergessliches erlebt. Auf der anderen Seite der Erde lohnt sich das Sternegucken ganz besonders. Auf Neuseelands Südinsel liegt der dunkelste Himmel der Welt. Hier lassen sich die Milchstraße oder Sternschnuppen am tiefschwarzen Nachthimmel ganz besonders genießen. Ein absolutes Aha-Erlebnis für die Augen, wenn man sonst nur den Himmel über einer Großstadt gewohnt ist.

HÖREN: DIE AUDITIVE WAHRNEHMUNG

Das Hören ist für uns Menschen der zweitwichtigste Sinn. Da wir im Alltag ständig von Geräuschen umgeben sind, werden unsere Ohren im Urlaub eine Ruhepause genießen. Phasen der Stille oder gleichmäßige Naturgeräusche (Wellen, Wind, Wasserplätschern) werden von den meisten als sehr beruhigend wahrgenommen. Eine ruhige Urlaubsumgebung ist auch gut gegen Stress, denn Lärm versetzt unseren Körper immer in einen angespannten Alarmzustand.

TIPPS ZUM BEWUSSTEN HÖREN

Für Menschen, die Genüsse für die Ohren suchen, bieten sich Musik oder Naturgeräusche an.

Übrigens

Gerade für Menschen, die aus einer lauten Großstadt kommen, kann auch die Stille in der Natur ein Hörerlebnis sein.



Sowohl in der belebten Stadt als auch draußen in der Natur kannst du eine Geräuschmeditation ausprobieren. Setz dich ganz entspannt hin und versuche, die Geräusche in all ihren Qualitäten wahrzunehmen:

- Sind die Geräusche laut oder leise? Verändert sich die Lautstärke?
- Findest du die Geräusche angenehm oder unangenehm?
- Wie würdest du die Geräusche beschreiben? Als Rauschen, Knacken, Singen...?
- Wie wirken die Geräusche auf dich? In welche Stimmung versetzen sie dich?
- Kannst du auch Ruhepausen wahrnehmen?

TIPP: HIER WIRD DER SINN „HÖREN“ BESONDERS ANGEREGT

Meeresrauschen zählt zu den absoluten Klassikern der Sehnsuchtsgeräusche. Nicht umsonst sind viele Entspannungsübungen mit dem beruhigenden Geräusch plätschernder Wellen unterlegt.

Kannst du verschiedene Formen der Stille unterscheiden? Klingt die Ruhe in den Bergen anders als am Meer? Wenn du ganz genau hinhörst wirst du vielleicht feststellen, dass es auch in der Natur selten absolut still ist. Meistens kann man nach und nach leise Hintergrundgeräusche hören. Vielleicht rauscht der Wind in den Bäumen oder streicht nur zart über eine Wiese? Zu den Naturgeräuschen zählt auch die Bewegung von Wasser, egal ob lautes Brausen von Wellen oder Wasserfällen oder zartes Murmeln eines Baches. Je nach Landschaft unterscheiden sich auch die Rufe von Vögeln und andere Tierstimmen, mal sind es schrille Möwenschreie, mal das eintönige Zirpen von Grillen.

Empfehlenswert für Hörerlebnisse sind Konzertreisen. So gehört zu einer Reise nach Dresden unbedingt ein Besuch der Semperoper dazu, in Hamburg kann die Elbphilharmonie genossen werden. Oder man lässt sich auf ungewohnte Hörerlebnisse ein und besucht einmal eine Aufführung mit türkischer oder spanischer Musik. Dazu solltest du am besten ein Konzert besuchen, dass nicht speziell für Touristen veranstaltet wird, sondern für Einheimische.

Bei einer Städtereise lohnt es sich, einen Ausflug in ein Viertel zu machen, in dem gearbeitet wird. Wegen seiner originellen Ausrufer ist der Hamburger Fischmarkt inzwischen Kult, auch in Australien oder Asien bieten viele Märkte eine anregende Geräuschkulisse – selbst, wenn man kein Wort versteht. Auch Fischereihäfen bieten eine Fülle von auditiven Erlebnissen, egal ob im deutschen Greetsiel oder - etwas exotischer - ein nächtlicher Besuch im großen Fischhafen von Singapur.



FÜHLEN: DIE TAKTILE WAHRNEHMUNG

„Taktil“ nehmen wir alles wahr, was wir mit den Händen anfassen und betasten. Aber auch der ganze Körper kann taktile Reize empfinden – es geht um Berührungen. Das kann die leichte Meeresbrise sein, die über deinen Körper streicht oder die angenehme Massage.

TIPPS ZUM BEWUSSTEN FÜHLEN

Wellness-Angebote sind bestens geeignet, wenn es um bewusstes Fühlen geht. Eine sanfte Massage mit duftenden Ölen oder heißen Steinen, sorgsames Streichen und Kneten: nichts ist besser geeignet, um uns in einen Zustand von tiefster und wohliger Entspannung zu versetzen.

Auch ein Urlaub nahe der Natur bietet uns intensive Momente des Fühlens: das Gefühl der warmen Sonne auf der Haut, der Sand zwischen den Zehen oder das kühle feuchte Gras unter den Füßen, das Streicheln des Windes oder das Getragenwerden durch das warme Salzwasser.



TIPP: HIER WIRD DER SINN „FÜHLEN“ BESONDERS ANGEREGT

Besuche einmal ein türkisches Bad – ein Hamam. Empfehlenswert sind die wunderschönen Hamams in Istanbul, wie das Cukurcuma Hamami oder das Kilic Ali Pasa Hamami. Hier wird die Kunst des Badens und der Massage ausführlich und genussvoll zelebriert. Auch ein Saunabesuch reizt unsere taktilen Sinne, durch die Abwechslung von Wärme und Kälte, trockener und feuchter Luft. Noch intensiver wird die Wirkung mit einem Peeling, z. B. aus Olivenöl und grobem Salz. Wer das Original-Erlebnis genießen möchte, fährt natürlich nach Finnland. Da hat das Reizen der Haut mit Birkenzweigen oder der Sprung in das eiskalte Wasser Tradition. Die Stadt Tampere hat sich zur „Sauna-Hauptstadt der Welt“ erklärt, denn hier kann man unter 35 öffentlichen Saunen auswählen.

Verschiedene Arten der Massage sind wunderbar, um seinen Körper überall richtig zu spüren. Die traditionelle Thai-Massage solltest du am besten in Thailand ausprobieren – vielleicht in der berühmten Tempel-Anlage von Wat Po. Aber Vorsicht: mit unseren Vorstellungen von Massage haben die Anwendungen dort nicht viel zu tun. Neben Massagehandgriffen wird der Körper gebogen und seine Flexibilität auf die Probe gestellt bis dann die wunderbare Entspannung einsetzt. Urlauber können in einem mehrtägigen Lehrgang auch die thailändische Kunst soweit erlernen, dass sie zuhause selbst Familie oder Freunde massieren können.

Fühlen und Hören sind verwandte Sinne, in beiden Fällen können wir auf Vibrationen reagieren. Daher sprechen z. B. Klangschalen-Massagen uns besonders an und haben eine tiefenentspannende Wirkung. Auch bei sehr lauter Musik können wir die Vibrationen der tiefen Töne fühlen. Wer ein richtig lautes Konzert Open-Air-Festival besucht (ob in Wacken oder Glastonbury) wird nicht nur hören, sondern auch fühlen.

SCHMECKEN: DIE GESCHMACKLICHE WAHRNEHMUNG

Reisende aus Deutschland sind besonders neugierig auf neue und andersartige Geschmackserlebnisse. Gutes Essen und Trinken gehört für sie zu den beliebtesten Sinnesschmeichlern im Urlaub. Dabei wird auch gerne Neues ausprobiert, z. B. die einheimische Küche oder ein besonders gutes Restaurant.

TIPPS ZUM BEWUSSTEN SCHMECKEN

Zum bewussten Schmecken gehören unbedingt das langsame Essen und Trinken! Die Aromen müssen sich auf der Zunge so richtig entfalten können. Schließlich befinden sich auf der Zunge verschiedene Geschmacksknospen, die für unterschiedliche Geschmacksrichtungen zuständig sind. Dazu gehören süß, sauer, salzig und bitter, aber auch „umami“ (Glutamat). Die letztere Geschmacksrichtung ist der typische Fleischgeschmack. Daher lieben viele Menschen das Grillen so sehr. Wir können aber auch die zusammenziehende Wirkung, z. B. von Essig, Schärfe oder metallischen Geschmack wahrnehmen.



Übung

Übung zum bewussten Schmecken: Versuche einmal, eine ganz einfache Rosine bewusst zu essen. Wie fühlt sie sich auf der Zunge an? Bemerkst du verschiedene Geschmackseindrücke, wenn du sie auf der Zunge hin- und herschiebst? Wie verändert sich der Geschmack, wenn du die Rosine entzweibeißt? Und wenn du sie länger kaust?

Um deinen Erfahrungshorizont in Sachen Geschmack zu erweitern, solltest du unbedingt dir unbekannte und landestypische Gerichte ausprobieren – ob das norddeutsche Krabbenbrötchen, die bayerische Weißwurst oder indische Currygerichte. In exotischeren Gegenden solltest du allerdings erst einmal vorsichtig probieren.

In vielen Ländern wird deutlich schärfer gekocht als bei uns.

TIPP: HIER WIRD DER SINN „SCHMECKEN“ BESONDERS ANGEREGT

Warst du schon einmal im Schokoladenmuseum in Köln? Hier lassen sich alle köstlichen Facetten der Schokolade erleben – von der „Kleinen Schoko-Schule“, über eine Degustation edler Schokoladen aus aller Welt bis hin zur Kreation eigener Pralinen.

Auch eine Weinprobe kann zu den Highlights des Urlaubs werden. Dabei lernst du nicht nur, auf die unterschiedlichen Aromen verschiedener Weine zu achten, sondern erlebst auch, wie sich der Geschmack verändert, wenn man Wein mit Käse oder Schokolade zusammen genießt. Weinproben, oft verbunden mit einer Besichtigung des Weingutes, werden weltweit in allen Ländern angeboten, in denen Wein produziert wird. Eine Whisky-Verkostung ist allerdings eine schottische und irische Besonderheit. In Dublin kann man sogar ein Whiskey-Museum besuchen.

Übrigens

Unser Geschmackssinn ist nicht besonders gut beim genauen Wahrnehmen. Auch selbst ernannte Weinkenner können beim Blindtesten nicht teure von billigen Weinen aus der Massenproduktion unterscheiden. Also lass dich nicht beunruhigen, wenn du partout nicht die „leichten Aromen vom Pfirsich“ herauschmecken kannst.

Auch wenn die englische Küche nicht gerade berühmt ist, bei Süßspeisen machen die Briten alles wieder wett. Typischer Nachtisch oder Kuchen wird in vielen Herrenhäusern und Schlössern angeboten, die vom National Trust betrieben werden. Hier wird viel Wert auf traditionelle Rezepte mit leckeren regionalen Zutaten gelegt. Einen „Cream Tea“ mit den landestypischen Scones, Clotted Cream, hausgemachter Erdbeermarmelade und natürlich einer Kanne Tee sollte man am besten in Cornwall bestellen.

Tipps

Erkundige dich vor deiner Reise, was die landestypischen Nationalgerichte sind. So kannst du dafür sorgen, dass du keine Spezialität verpasst. Und auch, wenn es das Gericht in Deutschland gibt, schmecken Pizza, Fondue oder Peking-Ente im Ursprungsland viel leckerer.

Du kannst einmal versuchen, einen ganzen Urlaubstag lang nur einheimische Gerichte zu verspeisen. In Spanien könnte das Frühstück aus einem Café cortado mit knusprigen gebackenen Churros (stangenförmiges Gebäck in Öl gegart) bestehen, zum Mittag gibt es ein Bocadillo mit Jamon Serrano (Brötchen mit Schinken) oder Queso manchego (Käse) und abends eine große Pfanne Paella.

Tipps

Beschränke dich beim Essengehen nicht auf die typischen Restaurants für Touristen. Probiere auch einmal aus, was es im örtlichen Imbiss gibt oder wie der Fisch und die Garnelen fangfrisch vom Kutter schmecken. Ein Geheimtipp für gute und reichhaltige lokale Gerichte sind oft die Lokale an Landstraßen, die von Fernfahrern besucht werden.

RIECHEN: DIE OLFAKTORISCHE WAHRNEHMUNG

Der Geruchssinn ist unser ältester Sinn, er entwickelt sich als erstes, so dass schon Embryos wahrnehmen können, was die Mutter gerade riecht. Experten schätzen, dass wir ca. eine Milliarde (!) Gerüche voneinander unterscheiden können. Unser Geruchssinn ist besonders eng mit unseren lebhaften emotionalen Erinnerungen verbunden. So kann uns der Duft von frischgebackenem Apfelkuchen plötzlich die Küche der Großmutter ins Gedächtnis rufen. Düfte können vielfältige Erinnerungen und Gefühle wachrufen, z. B. auch schöne Urlaubserinnerungen.

Tipps

Ohne Geruchssinn können wir kaum schmecken. Das hat jeder schon erlebt, der bei einer Erkältung auch den Appetit verloren hat. Unser Geschmacks- und Geruchssinn sind eng miteinander verbunden.

TIPPS ZUM BEWUSSTEN RIECHEN

Wir neigen dazu, Gerüche zu bewerten, wir finden vielleicht ein Parfum unangenehm schwer oder den Duft frischer Brötchen unwiderstehlich. Um die Fähigkeiten zum bewussten Riechen zu erweitern, ist es hilfreich auf diese Bewertungen zu verzichten. Wir neigen dazu, Ungewohntes erst einmal abzulehnen, berauben uns dadurch aber neuer Erlebnisse. Mithilfe der unten beschriebenen Achtsamkeitsübung zum Riechen kannst du dir angewöhnen, neuen Geruchseindrücken etwas unvoreingenommener zu begegnen.

Übung

Übung zum bewussten Riechen: Wo immer du gerade bist, schließe einmal die Augen und versuche beim nächsten Einatmen den Geruch wahrzunehmen, der gerade im Vordergrund ist. Setzt sich der Geruch der Luft aus verschiedenen Noten zusammen? Ändert sich der Geruch, wenn du den Mund ein wenig öffnest und deine Zunge mit beteiligst? Verändern sich die Gerüche vielleicht auch, wenn du besonders tief oder flach atmest? Kannst du die verschiedenen Geruchsnoten beschreiben?

TIPP: HIER WIRD DER SINN „RIECHEN“ BESONDERS ANGEREGT

Wunderbare Düfte kann man auf Reisen zur Blütezeit von Orangen in Spanien oder Lavendel in der Provence genießen. Auch der Besuch von Märkten ist ein ganz besonderes Geruchserlebnis. Hier macht es die Mischung der Gerüche von Gewürzen, Obst, Blumen, aber auch Fisch. Häufig wird auf Märkten auch gekocht, so dass sich die Düfte der zubereiteten Speisen unter die anderen Geruchserlebnisse mischen.

Gerade im Urlaub haben wir besonders das Bedürfnis nach „frischer Luft“. Oft haben wir den Eindruck, dass frische Luft nach nichts riecht. Stimmt das wirklich?



Tipps

Wenn du genau darauf achtest, wirst du feststellen, dass die Luft in den Bergen tatsächlich ganz anders riecht, als Meeresluft. Das liegt u. a. am unterschiedlichen Salz, Feuchtigkeits- oder Ozongehalt der Luft. Auch die einheimischen Pflanzen mit ihren Blüten tragen zum typischen Duft der Landschaft bei. Deswegen bekommen wir bei manchen Windrichtungen plötzlich unvermittelt Sehnsucht nach unserem Lieblingsurlaubsziel.

Gerüche der etwas besonderen Art verbreiten sich um Schwefelquellen herum. Auf der Nordinsel von Neuseeland liegt eines der aktivsten geothermischen Gebiete der Welt. Hier blubbern schwefelhaltige Schlamm-pools und sprühen Geysire ihr Wasser hoch in die Luft. In deutlich kälterer und kahlerer Landschaft finden sich die Wasserfälle und Schwefelquellen von Islands Nordosten. Trotzdem kann man sich beim intensiven Geruch der heißen Quellen fühlen wie in Teufels Küche.

Nun gibt es nicht nur Düfte und Gerüche der Natur, sondern der Mensch versucht durch bewusste Komposition die Natur zu übertreffen und betörende Parfüms herzustellen. Falls deine nächste Reise dich nach Paris, Barcelona oder Marrakesch führt, kannst du einmal das dortige Parfüm-Museum besuchen. Im winzigen Museum in Marrakesch kann man unter Anleitung einer engagierten Parfümeurin seinen eigenen Lieblingsduft kreieren. Die Stadt Köln verfügt sogar über zwei Parfümmuseen, das Duftmuseum im Farina-Haus und das Dufthaus 4711.



F A Z I T

*Das Zusammenspiel
der Sinne*

Unsere Sinne arbeiten am liebsten im Team: Ein Essen schmeckt uns am besten, wenn es nicht nur appetitlich angerichtet ist, sondern auch verlockend riecht. Beim Hören spüren wir oft auch Vibrationen des Untergrundes. Daher sind Erlebnisse immer dann am beeindruckendsten und überwältigen uns förmlich, wenn möglichst viele Sinne angesprochen werden.

Um einzelne Sinne zu schärfen, ist es spannend, die genannten Tipps auszuprobieren. Unvergessliche Reiseerinnerungen wirst du aber nur sammeln können, wenn du das ganze Zusammenspiel der verschiedenen Sinne erlebst.

Viele unserer Erfahrungen und Erlebnisse im Leben werden im Gedächtnis gemeinsam mit den dazu passenden Sinneseindrücken abgespeichert. Daher können Bilder, Gerüche oder ein bestimmter Geschmack uns gedanklich plötzlich in eine schöne Situation zurückversetzen und Stimmungen und Sehnsüchte wecken. Je mehr Sinneseindrücke du dir auf Reisen gönnst, desto lebhafter und schöner bleibt dir alles im Gedächtnis und du kannst noch lange von den Erinnerungen zehren.

AUF REISEN ALLE SINNE ERFAHREN

Es reichen immer einige Minuten, in denen du z. B. bewusst auf Gerüche im Basar oder auf das Gefühl des Windes auf deiner Haut achtest. Wie wäre es, wenn du jeden Urlaubstag ganz besonders auf einen Sinn achtest? Am ersten Tag probierst du das bewusste Sehen, am letzten Tag vielleicht das bewusste Fühlen.

Weil wir uns auch an schöne Dinge gewöhnen, solltest du im Urlaub nicht jeden Tag das Gleiche tun, sondern für Abwechslung sorgen. Am besten ist es, wenn du ein richtiges Highlight an das Ende des Urlaubs setzt. Daran erinnerst du dich dann später am besten.

Übrigens

Wenn du deine Freunde an deinen Urlaubsfreuden teilhaben lassen willst, beschreibe nicht nur was du gemacht hast, sondern was du gefühlt oder empfunden hast. Dann können auch die anderen nachvollziehen, was du gerade genießt oder woran du dich erfreust.

DIE WICHTIGSTEN FAKTEN

- Reisen – ob kurz oder lang – bieten eine wunderbare Gelegenheit, Neues zu lernen und die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln.
- Durch einen Urlaub lassen sich Wohlbefinden und die Gesundheit fördern. Am besten dazu geeignet ist die richtige Mischung aus Relaxen und Aktivsein.
- Übungen zur Achtsamkeit eignen sich besonders gut, um Urlaubsreisen zu bereichernden Erlebnissen werden zu lassen, die lange im Gedächtnis bleiben.
- Viele unserer Sinneseindrücke sind eng miteinander verwoben – die intensivsten Erlebnisse haben wir, wenn mehrere Sinne gleichzeitig angesprochen werden.
- Am besten bleiben uns Erinnerungen im Gedächtnis, die mit starken Gefühlen verbunden sind. Gerade der Geruchssinn ruft oft starke Erinnerungen an vergangene Erlebnisse hervor.
- Wir können die Erholungswirkung einer Reise steigern und lange erhalten, wenn wir bewusst schöne und neue Eindrücke für unsere Sinne suchen.
- Wenn wir Souvenirs mitbringen, die unsere Sinne besonders ansprechen, können wir die Erholungswirkung der Auszeit in das Alltagsleben hinein verlängern. Das können z. B. landestypische Rezepte sein oder Bilder oder Musik, die uns sofort wieder in Urlaubsstimmung versetzen.
- Eine bewusste und achtsame Gestaltung des Urlaubs kann auch zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen. Hilfreich dafür ist es, die Zeit fern der Heimat dazu zu nutzen, einmal über das eigene Leben nachzudenken und dafür zu sorgen, dass wir uns in unserem Alltagsleben noch wohler fühlen können.



DIE AUTORIN

Julia Scharnhorst ist Diplom-Psychologin und Gesundheitswissenschaftlerin. Seit dem Jahr 2003 ist sie mit der Unternehmensberatung „Health Professional Plus“ am Markt und berät Firmen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Sie hat mehrere Bücher zu Themen der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz veröffentlicht. Daneben hat sie eine Fülle von Artikeln geschrieben, Interviews gegeben und Vorträge gehalten.

Julia Scharnhorst vermietet in Nordfriesland zwei Ferienwohnungen in einem liebevoll restaurierten 200 Jahre alten Friesenhaus. Sie weiß um die Bedürfnisse von Urlaubern.

Seit vielen Jahren engagiert die Autorin sich als Leiterin des Fachbereichs Gesundheitspsychologie im Berufsverband der Deutschen Psychologinnen und Psychologen.

Das Lieblings-Reiseziel von Frau Scharnhorst ist die Nordseeinsel Langeoog. Dort genießt sie besonders die Stille und die faszinierende Wandlungsfähigkeit der Nordsee.

Julia Scharnhorst

BILDNACHWEISE

Cover	©Maja Topcagic / stocksy.com
Seite 2	©Steven Fulmer / unsplash.com
Seite 3	©Caleb Mackenzie Gaskins / stocksy.com
Seite 5	©Kevin Russ / stocksy.com
Seite 6	©Ruth Black / stocksy.com
Seite 7	©Hugh Sitton / stocksy.com
Seite 8	©Andreas P / stock.adobe.com
Seite 13	©Carolinie Cavalli / unsplash.com
Seite 18	©Martin Matej / stocksy.com
Seite 22	©Alejandro Moreno de Carlos / stoksy.com
Seite 24	©Will Clarkson / stocksy.com
Seite 27	©HOWL / stocksy.com
Seite 29	©Rowena Naylor / stocksy.com
Seite 30	©Tatsuya Kanabe / stocksy.com
Seite 32	©Julia Scharnhorst
Seite 37	©Jovana Rikalo / stocksy.com
Seite 39	©Tatsuya Kanabe / stocksy
Seite 42	©Julia Scharnhorst

IMPRESSUM

Maritim Hotelgesellschaft mbH
Herforder Straße 2
32105 Bad Salzuflen

Tel.: +49 (0) 5222 953-0
Fax: +49 (0) 5222 953-277
info.hv@maritim.de