

Gelassen durch den Dezember

9 Tipps für ein entspanntes Jahresende



Das Jahresende ist für viele die intensivste Phase des Jahres: Projekte laufen auf Hochtouren, Termine häufen sich und gleichzeitig steigen die Erwartungen rund um Weihnachten und Neujahr. Zwischen beruflichen Verpflichtungen und privaten Vorbereitungen bleibt die eigene Erholung oft auf der Strecke. Mit diesen Tipps kommen Sie gelassener durch die letzten Wochen des Jahres und starten entspannter in die Feiertage.

1. Planen Sie Ihre Vertretung frühzeitig

Wenn Sie über die Feiertage frei haben, sollten Sie rechtzeitig für eine geeignete Vertretung sorgen. Klären Sie früh, welche Aufgaben während Ihrer Abwesenheit tatsächlich erledigt werden müssen und welche auch nach Ihrem Urlaub warten können. Eine strukturierte Übergabe schafft Sicherheit – für Sie und Ihr Team.

2. Nutzen Sie ein Auslastungsbarometer im Team

Zum Jahresende steigen Arbeitsaufkommen und Zeitdruck oft spürbar an. Sprechen Sie deshalb offen über Ihre aktuelle Auslastung und vorhandene Kapazitäten. So lassen sich Aufgaben fair verteilen, Engpässe frühzeitig erkennen und Überlastungen vermeiden.

3. Richten Sie Ihren Blick auf das Positive

Nicht jeder kann die Feiertage mit Familie und Freunden verbringen. Wer über Weihnachten oder Silvester arbeitet, empfindet das vielleicht als belastend – und das ist völlig nachvollziehbar. Dennoch lohnt es sich, auch die positiven Seiten zu sehen: Während andere in der Hauptreisezeit unterwegs sind, können Sie Ihren Urlaub zu ruhigeren und oft günstigeren Zeiten genießen. Manchmal hilft ein Perspektivwechsel, um das Gute in der eigenen Situation zu erkennen.

4. Schauen Sie zurück – und seien Sie stolz auf sich

Bevor Sie das Jahr abschließen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit für einen Rückblick. Was haben Sie erreicht? Welche Herausforderungen haben Sie gemeistert? Offene Aufgaben beschäftigen uns häufig auch dann noch, wenn wir eigentlich abschalten möchten. Planen Sie daher realistisch und nehmen Sie sich vor dem Urlaub nur so viel vor, wie Sie auch tatsächlich abschließen können.

5. Bringen Sie mehr Achtsamkeit in Ihren Alltag

Wenn der Weihnachtsstress zunimmt, können kleine Achtsamkeitsübungen helfen, zur Ruhe zu kommen. Atmen Sie bewusst ein und aus und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Auch ein kurzer Spaziergang ohne Smartphone kann dabei helfen, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken.

6. Legen Sie klare Regeln für Ihre Erreichbarkeit fest

Bevor Sie in den Urlaub starten, sollte Ihr Team wissen, in welchen Ausnahmefällen Sie erreichbar sind und über welchen Weg eine Kontaktaufnahme erfolgen kann. Im besten Fall bleibt das Diensthandy ausgeschaltet und die Arbeit außer Sichtweite. Je besser Sie im Urlaub abschalten können, desto nachhaltiger wirkt die Erholung.



7. Schaffen Sie bewusste Übergänge zwischen Arbeit und Freizeit

Gerade in der hektischen Vorweihnachtszeit fällt es vielen schwer, nach Feierabend abzuschalten. Feste Rituale können dabei helfen, den Arbeitstag bewusst hinter sich zu lassen. Ob ein kurzer Spaziergang, eine Entspannungsübung oder die Planung des nächsten Arbeitstags – finden Sie ein Ritual, das Ihnen dabei hilft, beruflich und gedanklich zur Ruhe zu kommen.

8. Gönnen Sie sich etwas Gutes

Zwischen Terminen, Besorgungen und Verpflichtungen bleibt die eigene Erholung oft auf der Strecke. Nehmen Sie sich deshalb bewusst Zeit für Dinge, die Ihnen Freude bereiten – sei es ein gutes Buch, ein Konzertbesuch oder ein entspannter Abend für sich. Kleine Auszeiten können gerade in der dunklen Jahreszeit neue Energie schenken und das Wohlbefinden stärken.

9. Zeit für Wertschätzung: Gemeinsam das Jahr ausklingen lassen

Zum Jahresende bestimmen Termine, Projekte und To-dos oft unseren Alltag. Dabei bleibt der persönliche Austausch mit Kolleginnen und Kollegen manchmal auf der Strecke. Nutzen Sie die Gelegenheit, gemeinsam auf das vergangene Jahr zurückzublicken und bewusst Zeit miteinander zu verbringen. Vielleicht ist jetzt auch der richtige Moment, einfach einmal „Danke“ zu sagen – für Unterstützung, Engagement und die gute Zusammenarbeit.