

CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

Münster, 4. Juli 2009

Reif für die Insel

Die Urlaubszeit ist zu schade, um sich lange zu ärgern. Auch kleine Dinge können zur Erholung beitragen

Endlich Urlaub! Die schönste Zeit des Jahres kann beginnen. Doch oft werden die lang ersehnten Ferien alles andere als erhol-sam. Enttäuschungen und Streitereien, nicht selten auch Krank-heiten, verwandeln den Traumurlaub in einen Albtraum.

„Viele stecken ihre Erwartungen an den Urlaub so hoch, dass es kaum möglich ist sie zu erfüllen. Enttäuschungen sind damit vor-programmiert – unabhängig davon, ob sie sich auf den Partner, die Kinder oder das Urlaubsziel richten“, erklärt Birgit Mauler, Lei-tende Psychologin der Christoph-Dornier-Klinik in Münster.

Auch wer sich den Urlaub hart verdient hat, sollte nicht erwarten, dass alles perfekt läuft. Schon die Vorbereitungen und die Reise sind anstrengend. Wer Erholung und Entspannung sofort erwartet, erwartet zu viel. Stattdessen sollte man sich auf positive Erlebnisse konzentrieren und versuchen, das Beste daraus zu machen. Ins Reisegepäck gehört deshalb auch immer eine gute Portion Nachsicht, vor allem mit den Mitreisenden. „Die Urlaubszeit ist zu schade, um sich lange zu ärgern. Auch kleine Dinge können zur Erholung beitragen“, meint Birgit Mauler.

Entscheidend ist zudem, welcher Urlaubstyp man ist. Erholt man sich am besten bei Wanderungen, beim Tauchen oder bei einer Stadtbesichtigung? Oder reichen eine Strandliege und ein gutes Buch? Wichtig ist es, frühzeitig die eigenen Bedürfnisse mitzutei-

Kontakt:

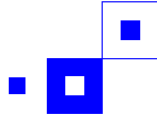
Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Dr. phil. Birgit Mauler
Leitende Psychologin
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Mauler@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

len und den Urlaub darauf abzustimmen. Dabei gilt es die Interessen aller Mitreisenden zu berücksichtigen. Dazu gehört auch, dass jeder einmal etwas alleine unternimmt, denn zu viel Nähe im Urlaub kann anstrengend sein. Mangelnde Rückzugsmöglichkeiten lassen Auseinandersetzungen eher eskalieren. Das erfahren auch Paare, die versuchen, durch einen gemeinsamen Urlaub ihre Beziehung zu retten. Nicht selten reisen sie getrennt zurück.

Zu hoch ist die Erwartung, dass sich im Urlaub alle partnerschaftlichen Konflikte lösen lassen. „Die Urlaubszeit sollte für positive gemeinsame Erlebnisse genutzt werden und nicht nur für das Wälzen von Problemen. Die Kommunikation ist im Urlaub nicht unbedingt besser als zuhause“, weiß die Leitende Psychologin der Christoph-Dornier-Klinik.

Kontakt:

Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Dr. phil. Birgit Mauler
Leitende Psychologin
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Mauler@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de