



# Ein gutes Gefühl

Ulrike Scheuermann

## Urlaub mit Familie oder Freund:innen

*Erwartungen klären, Stress vermeiden,  
Bedürfnisse kommunizieren*



Das Booklet zum Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“  
mit Diplom-Psychologin Ulrike Scheuermann





# Urlaub mit Familie oder Freund:innen

## *Erwartungen klären, Stress vermeiden, Bedürfnisse kommunizieren*

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“ in der Folge zum Thema „Urlaub mit Familie oder Freunden – Erwartungen klären, Stress vermeiden, Bedürfnisse kommunizieren“ haben wir mit kurzen Übungen gearbeitet, um deinem guten Gefühl wieder ein Stückchen näher zu kommen.

In diesem Booklet kannst du das nun in Ruhe nachvollziehen – und vielleicht noch einmal vertieft damit arbeiten.



**Gemeinsamer Urlaub ist intensiv. Man verbringt mehr Zeit miteinander als sonst im ganzen Jahr – auf engem Raum, ohne die gewohnten Rückzugsmöglichkeiten. Was dabei häufig zu Enttäuschungen oder Reibung führt, sind oft ungeklärte Erwartungen.**

Wir gehen oft davon aus, dass andere sich denselben Urlaub vorstellen wie wir. Das stimmt fast nie. Ob es um Schlafzeiten geht, Aktivitäten, Essen – oder das Thema Geld – jeder hat eine eigene Vorstellung davon, wie Urlaub aussehen soll.

Die gute Nachricht: Ein kurzes Vorgespräch vor dem Urlaub reicht oft schon aus, um viel Frust zu verhindern. Und es macht Spaß – es erhöht sogar die Vorfreude.

Warnzeichen, dass ein Gespräch fehlt: Du ahnst schon im Voraus Konflikte – und hoffst, dass es irgendwie gutgeht. Oder du merkst während des Urlaubs, dass du dich immer häufiger zurückziehst, ohne zu wissen, warum.

Ich wünsche dir Urlaube, die leicht werden – weil du dich gezeigt hast, bevor es schwer wurde.

eine

*Ulrike*





## Übung 1: Meine unausgesprochene Erwartung



Denk an einen kommenden oder vergangenen Urlaub mit anderen.

**1 Was war – oder ist – deine wichtigste unausgesprochene Erwartung? Was hattest du im Kopf, ohne es je gesagt zu haben?**

**2 Wenn du das das nächste Mal einfach laut sagen würdest: Was wäre das?**





## Übung 2: Meine Urlaubsliste

Fülle diese Tabelle für dich aus – nur für dich. Und teile davon dann das Wichtigste mit deinen Mitreisenden.



Was brauche ich wirklich?	Wo bin ich flexibel?	Was wäre ein echter Stressfaktor?



## Fragen für ein Treffen vor dem Urlaub

*Was ist dir in diesem Urlaub wirklich wichtig?*

*Was soll auf keinen Fall fehlen?*

*Wie viel Struktur möchtest du – eher spontan oder lieber geplant?*

*Wann bist du morgens fit und wann abends?*

*Wie hältst du es mit dem Geld – gibt es Dinge, für die du gerne mehr ausgibst, und andere, wo du lieber sparst?*

*Brauchst du ab und zu Zeit für dich – oder kannst du gut damit leben oder magst es, fast immer zusammen zu sein?*



## 3 Ideen für heute & jeden Tag

### **Frag nach, bevor du etwas annimmst.**

Bevor du davon ausgehst, dass andere deinen Urlaubsstil teilen – frag einfach nach. Ein kurzes Gespräch vorab erspart viele Missverständnisse und macht die Vorfreude noch größer.

### **Trenne dich zwischendurch.**

Getrennte Wege für ein paar Stunden sind Fürsorge. Wer Raum für sich selbst lässt, kommt entspannter und neugieriger zurück zu den anderen.

### **Lerne vom anderen Lebensstil.**

Wenn jemand sparsamer, aktiver oder ruhebedürftiger ist als du – schau hin, statt zu urteilen. Manchmal steckt dahinter etwas, das du selbst noch nicht ausprobiert hast.



Mein neues Buch:

***Endlich ganz gesund – dein Leben lang.***

***Der 4D-Gesundheitskompass für Körper, Psyche, Beziehungen & Erfüllung.***

YUNA Verlag, Penguin Random House

<https://ulrike.link/endlich-ganz-gesund>

Mein Jahreskurs auf Sinnsucher:

***Länger erfüllt leben – mit neuer Energie***

***Wie echtes Wohlbefinden entsteht und wächst:***

***dein 4D-Gesundheitskompass***

<https://www.sinnsucher.de/kurs/laenger-erfuellt-leben-mit-neuer-energie>



Alles Liebe und  
take Self Care!

*Ulrike*