Wie behandelt man Reise-Burnout?

Vor ziemlich genau einem Jahr habe ich einen Artikel darüber geschrieben, wie man Reise-Burnout vermeidet. Die darin beschriebenen Schritte haben uns wirklich geholfen, unsere Zeit unterwegs optimal zu nutzen. Schritt drei war besonders effektiv (dh planen Sie nicht mehr als 60 % Ihres Zeitplans ein). Zwischen Planen, Reisen, Schreiben, Filmen, Fotografieren und Einreichen externer Aufträge wären wir schnell zusammengebrochen, wenn wir keine Ausfallzeiten eingebaut hätten. Das funktionierte gut, bis wir nach Bolivien kamen. Aha, Bolivien. In Visiting Salar de Uyuni gab ich zu, dass Bolivien das erste Land war, in das ich wirklich nach Hause wollte. Das Gefühl war flüchtig, …

Vor ziemlich genau einem Jahr habe ich einen Artikel darüber geschrieben, wie man Reise-Burnout vermeidet. Die darin beschriebenen Schritte haben uns wirklich geholfen, unsere Zeit unterwegs optimal zu nutzen. Schritt drei war besonders effektiv (dh planen Sie nicht mehr als 60 % Ihres Zeitplans ein). Zwischen Planen, Reisen, Schreiben, Filmen, Fotografieren und Einreichen externer Aufträge wären wir schnell zusammengebrochen, wenn wir keine Ausfallzeiten eingebaut hätten. Das funktionierte gut, bis wir nach Bolivien kamen.

Aha, Bolivien. In Visiting Salar de Uyuni gab ich zu, dass Bolivien das erste Land war, in das ich wirklich nach Hause wollte. Das Gefühl war flüchtig, aber es war ein sicheres Zeichen dafür, dass nicht alles in Ordnung war. Ich fühlte mich teilweise aus bolivianischen Gründen so (eiskalte Duschen, langweilige Mahlzeiten, erschöpfende Höhenlage), aber auch, weil wir begonnen hatten, uns schneller als zuvor zu bewegen. Bis dahin

hatten wir 10 Länder in neun Monaten abgedeckt und fast einen Monat an jedem Ort verbracht. Jetzt mussten wir vor dem Einbruch des Winters nach Patagonien und rasten in den Süden, wobei wir selten mehr als zwei Nächte in einem Hostel verbrachten. Als wir in Argentinien ankamen, waren wir beide erschöpft. Dies gab uns einen Einblick in das Reise-Burnout, das viele Langzeitreisende betrifft. Wenn Sie sich nach Hause sehnen, erfahren Sie hier, wie Sie sich darauf vorbereiten können, wieder auf die Straße zu gehen.

1. Halt!

Das erste, was Sie tun sollten, ist, das Reisen einzustellen, wenn Sie können. Nehmen Sie sich ein oder zwei Wochen (oder vier, wenn Sie es sich leisten können) Zeit, um einfach innezuhalten und sich zu erfrischen. Der Grund, warum wir neun Monate lang glücklich und aufgeregt blieben, ist, dass wir angehalten und Weihnachten auf Tahiti verbracht haben, damit wir zurücksetzen konnten.

Verwenden Sie Airbnb, um ein gemütliches Zuhause zu finden, oder schauen Sie bei HelpX nach, ob Sie sich freiwillig für Essen und Verpflegung melden können, wenn Sie knapp bei Kasse sind. Mit HelpX haben Sie nicht 100% Ihrer Zeit zum Entspannen, aber nur eine Weile an einem Ort zu bleiben, wird wie Balsam wirken. Sie haben vielleicht das Gefühl, dass Sie am Ende Ihrer Reise einen weiteren Ort sehen müssen, aber es ist besser, acht Länder zu sehen und sie wirklich zu genießen, als zehn Länder, während Sie sich ausgelaugt fühlen. Wenn Sie sich wieder auf den Weg machen, gehen Sie langsam vor und planen Sie nicht mehr als 60 % Ihres Zeitplans ein.

2. Vergleichen Sie es mit dem Leben zu Hause

„Manchmal möchte ich einfach nur weinen", sagte Anna in Peru, als sie die logistischen Herausforderungen von Überlandreisen in

Südamerika beschrieb. Ich war beeindruckt von ihrer Offenheit, aber nicht überrascht von der Stimmung. Mir war sicher schon ein paar Mal zum Weinen zumute (nämlich beim Campen). Die Frage, die man sich bei diesen Gelegenheiten stellen sollte, lautet: Ist der Reisestress schlimmer als der Stress zu Hause? Für mich war die Antwort immer ein klares Nein. Es stimmt, ich campe nicht gerne, aber ist es schlimmer, in einem Zelt an einem Strand auf Fidschi aufzuwachen, als mich jeden Morgen für meinen langen Weg zur Arbeit auf die Mittellinie zu kämpfen? Natürlich nicht. Diese Anerkennung trägt wesentlich dazu bei, Sie wieder fit für die Straße zu machen.

Wenn Sie die obige Frage mit Ja beantworten, achten Sie besonders auf den letzten Schritt unten.

3. Heraussprtzen

Egal, ob Sie für ein paar Nächte eine bessere Unterkunft buchen, für ein paar Puddingcremes zu viel bezahlen oder zu einem schönen Abendessen ausgehen, gönnen Sie sich etwas Schönes.

In Buenos Aires buchten wir ein Apartment für vier Nächte und aßen öfter Eis als nötig, aber es war eine großartige Möglichkeit, nach einem hektischen Reisemonat Stress abzubauen. Ein Urlaub im Urlaub klingt zu nachsichtig, ist aber sicherlich effektiv, besonders wenn Sie es rau haben.

4. Werde gesund

Es ist schwierig, eine Trainingsroutine auf der Straße aufrechtzuerhalten, da Sie keinen festen Zeitplan haben, aber wenn Sie aktiv werden, fühlen Sie sich wirklich besser. Ziemlich optimistisch lud ich eine ȝ7-Minuten-Workoutȝ-App herunter und absolvierte sie ganze zwei Mal in unserer argentinischen Wohnung, bevor ich aufgab. Wenn es Ihnen schwer fällt, sich selbst zu motivieren, bauen Sie stattdessen Aktivitäten in Ihren Reisestil ein: Wandern, Trekking, Wandern, Radfahren und Schwimmen, wo immer möglich.

Versuchen Sie außerdem, nicht auf kitschige Pizzen, zuckerhaltige Getränke und dergleichen zu verzichten. In Südamerika war es schwierig, sich gesund zu ernähren, aber ich habe kleine Änderungen vorgenommen (z. B. Wasser statt Cola), um zu helfen, wo es möglich war. Gesund zu werden und zu bleiben, wird Sie in eine bessere Stimmung versetzen.

5. Lassen Sie YOLO und FOMO los

Die Phänomene YOLO (You Only Live Once) und FOMO (Fear Of Missing Out) ermutigen uns, zu allem ja zu sagen. Du reist, heißt es. Hinausgehen! Getränk! Tanzen! Habe Spaß!

Nein zu sagen ist nicht nur wichtig, um Reise-Burnout zu vermeiden, sondern auch, um es zu behandeln. Man kann und will nicht alles sehen. Sie haben nur begrenzt Zeit und Energie, also müssen Sie manchmal etwas verpassen ج nicht nur auf Partys und Events, sondern auch auf Sehenswürdigkeiten und Attraktionen.

In Peru haben wir Zeit in Lima, Cusco, Aguas Calientes (für Machu Picchu), Nazca und Puno verbracht, aber wir haben den Colca Canyon verpasst. In Argentinien haben wir Ushuaia in Feuerland, El Calafate (für Perito Moreno), El Chalten und Buenos Aires gesehen, aber wir vermissen Salta, Cordoba und Mendoza. Versuchen Sie nicht, alles zu tun.

6. Suchen Sie dasselbe

Einsamkeit kann eine große Rolle beim Reise-Burnout spielen. Suchen Sie in diesem Fall nach Expats aus Ihrem Heimatland. Suchen Sie auf Facebook nach Treffen in relevanten Expat-Gruppen, fragen Sie das Fremdenverkehrsamt nach Expat-Treffs, werfen Sie einen Blick auf WAYN, um Gleichgesinnte zu finden. Kein Reisender möchte seine ganze Zeit mit Menschen von zu Hause verbringen, aber ein Vorgeschmack auf das Vertraute wird definitiv ein Trost sein.

7. Ein Ende in Sicht haben

Wir trafen die australische Rucksacktouristin Tanya in Cotopaxi, Ecuador. Sie war nach dem Verkauf ihrer Immobilie 14 Monate unterwegs und hatte vor, ohne feste Frist weiterzumachen.

Einen Monat später trafen wir sie zufällig auf unserem Weg nach Atacama in Chile. Sie sagte uns, sie habe Tickets gebucht und fliege in ein paar Tagen nach Hause. Dies war eine große Überraschung (für uns und sie). Sie sagte, dass eine Reise ohne Ende theoretisch großartig klinge, aber in der Praxis ziemlich überwältigend sei.

Wenn Sie das Glück haben, so viel Reisezeit zu haben, wie Sie möchten, kann es sinnvoll sein, trotzdem ein Enddatum festzulegen. Auf diese Weise wissen Sie, dass Ihre Zeit auf der Straße begrenzt ist, und Sie werden sich eher bemühen, sie zu genießen.

8. Überlegen Sie ernsthaft, ob Sie zurückkehren möchten

Als wir uns letztes Jahr in London Heathrow verabschiedeten, beugte sich Peters Vater vor und sagte zu mir (vermutlich vertraut mit Peters vielen ‚Macken'): ‚Wenn Sie feststellen, dass Sie früher nach Hause kommen möchten, kommen Sie nach Hause. Das ist absolut keine Schande.'

Er hat recht. Wenn Sie wirklich genug vom Unterwegssein haben und sicher sind, dass es nicht nur Heimweh ist und nichts davon geholfen hat, dann denken Sie ernsthaft darüber nach, nach Hause zu gehen.

Imbiss vom Fass und endlos heiße Duschen? Ernsthaft. Wir alle werden es verstehen.

Leitbild: Atlas & Boots

.

Details

Besuchen Sie uns auf: eine-reise.de