

# Ohne Handy in den Urlaub?

**Beitrag von „Ketfesem“ vom 5. August 2016 16:32**

Hallo,

meine Frage steht schon oben und richtet sich an Leute, die normalerweise schon sehr oft ihr Handy benutzen. (Also nicht an diejenigen, die eh schon hauptsächlich ohne Handy klarkommen.)

Wir fahren nächste Woche in den Urlaub und ich überlege ernsthaft, mein Handy zu Hause zu lassen - aus zwei Gründen:

1. Ich merke immer wieder, wie "abhängig" ich vom Handy bin. Ich benutze es viel zu häufig. Immer wieder, wenn mal 1-2 Minuten "Leerlauf" ist, greife ich zum Handy. (Wie viele andere auch.) Und ich glaube, dass es weder für mich selber noch für meine Familie wirklich gut ist. Und obwohl ich es weiß, schaffe ich es doch nicht, davon wegzukommen. (Also ich bin schon auch normal ansprechbar, hänge nicht die ganze Zeit am Handy, aber für mein Gefühl ZU oft.)

2. Der wichtigere Grund: Mir geht es zur Zeit gesundheitlich schlecht, bin schon seit Wochen krank geschrieben und es wird auch noch dauern, bis ich wieder arbeitsfähig bin. (Es geht um Burnout - hatte schon einen Thread dazu.) Ich sollte GANZ dringend Abstand zu meinem Berufsalltag gewinnen, also komplett davon wegkommen, mich überhaupt nicht damit beschäftigen. Alles schön und gut. Aber ich bekomme fast täglich irgendwelche Mails von meinem Chef, meist nicht direkt an mich, sondern an alle Kolleginnen. Allein diese Woche kamen jetzt schon vier e-Mails mit irgendwelchen wichtigen Infos, was dringend beachtet werden soll. (Mal so nebenbei haben wir auch noch Sommerferien.) Jedes Mal nach einer Mail (die nicht böse sind) habe ich das Gefühl, ich bin wieder mittendrin und schaffe es nicht loszulassen bis ich wieder gesundgeschrieben bin. Ohne Handy würden mich diese Mails zumindest während dieser einen Woche nicht erreichen...

Nur, einerseits klingt es verlockend, mal wieder "frei" zu werden. Aber schaffe ich es?

Würdet ihr es machen? Bin mal auf Antworten gespannt!