



## Der Traum vom stressfreien Urlaub: Pauschal- oder Individualreise?

Unser Leben ist geprägt von eng getakteten Routinen. Zur Arbeit, die Kinder von der Schule abholen oder schnell zum Einkaufen: Wir sind ständig unterwegs. Das ist stressig. Umso größer ist der Wunsch nach ein paar entschleunigten Urlaubstagen und viel Zeit für sich – Leisure Travel liegt im Trend. Aber was bedeutet das überhaupt? Denn wie im Alltag verhält es sich im Urlaub: Was den einen stresst, strapaziert die Nerven des anderen überhaupt nicht. Und so stellt sich auch die Frage, für wen welche Art des Urlaubs die größtmögliche Erholung bietet: Pauschal- oder eine Individualreise?

### Vor der Reise: Planungslust vs. Recherchefrust

Jeder Urlaub beginnt mit einer guten Planung: Wann möchte ich reisen, wo geht es hin und welche Transportmittel werden für An- und Abreise genutzt? Bereits hier unterscheidet sich der Zeitaufwand bei einer Individual- oder Pauschalreise erheblich. Während die Buchung einer Pauschalreise, vor allem klassisch im Reisebüro, nur wenig Zeit beansprucht, sieht das bei einer Individualreise anders aus: Flüge, Hotels und Ausflüge vor Ort müssen selbst recherchiert, preislich miteinander verglichen und am Ende gebucht werden. Alternativ gibt es mittlerweile auch Online-Plattformen und Reisebüros, die sich auf Individualreisen spezialisiert haben und den Zeitaufwand minimieren. Wer gerne individuell reist, nimmt in den meisten Fällen aber bereits die Reiseplanung in die eigene Hand.

### Anreise: Schnell ist nicht immer stressfrei

Ein wichtiger Faktor bei der Urlaubsplanung ist die Anreise. Denn auch hier kann es stressig werden. Laut der neuen HanseMerkur PR-Studie [„Stressfaktor Urlaub 2024“](#) sind 54 Prozent der Befragten bei der Anreise zumindest „ein bisschen gestresst“. Am Urlaubsort angekommen sind es hingegen nur noch 18 Prozent. Entscheidend, um das Stresslevel bei der Anreise niedrig zu halten, ist die Wahl des Transportmittels: Flugzeug, eigener Pkw oder Bahn? Wie viele Stunden Flug oder Fahrt kann ich in Kauf nehmen, ohne dass bereits die ersten Urlaubstage zur Erholung von den Anreisestrupazen draufgehen?

Beim bevorzugten Verkehrsmittel zur Anreise in den Urlaubsort sind sich die Deutschen uneinig: Knapp 47 Prozent wählen das Flugzeug, 41 Prozent entscheiden sich lieber für Pkw, Wohnwagen oder Wohnmobil.<sup>1</sup> Abgeschlagen mit jeweils rund 5 Prozent sind Bus und Bahn, wobei sich das im Zuge des steigenden Bewusstseins für ein nachhaltiges Reisen in Zukunft ändern dürfte.

Was spricht in Sachen Zeit für und gegen die Anreise per Flugzeug bzw. Fahrzeug? Während das Überbrücken von langen Distanzen in kurzer Zeit und die Tatsache, dass man sich zurücklehnen und sich um nichts kümmern muss, zu den Vorteilen des Fliegens zählen, sind diejenigen, die per Auto anreisen, nicht an Flugzeiten gebunden. Auch beim Verstauen des Gepäcks sind sie flexibler. Zudem schlägt die Quantität nicht zwangsläufig die Qualität an Zeit. Wer keine Lust auf Wartezeiten beim Check-in hat, stattdessen lieber Auto fährt und flexible Pausen einlegen möchte, nimmt eine längere Fahrtdauer gerne in Kauf. Für manch einen stellt sich auch die Frage, inwiefern andere Menschen zum Stressfaktor werden können: Im Auto bleibt es privat, im Flieger hingegen nicht – zufällige Begegnungen, anstrengende Situationen, aber auch interessante Gespräche eingeschlossen.

---

## Angekommen im Urlaub: Struktur oder Flexibilität?

Das gilt auch für den Aufenthalt in der Wahldestination. Wer sich für eine Pauschalreise entscheidet, verbringt seinen Urlaub häufig im Hotel. Dort gibt es feste Essenszeiten für alle Hotelgäste. Was für den einen Struktur bedeutet und das Gefühl hervorruft, sich um nichts kümmern zu müssen, nimmt anderen die Flexibilität zu entscheiden, wann, wo und mit wem sie Essengehen möchten. Gleiches betrifft Ausflüge, die in Pauschalreisen mitgebucht werden können.

Individualreisende begeben sich auch immer ein wenig ins Ungewisse: Funktioniert alles so, wie ich es mir vorgestellt habe? Bei einer Pauschalreise bekommen die Teilnehmer meist das, was ihnen bei der Buchung versprochen wurde. Aber: Ausnahmen bestätigen leider die Regel. Entspricht die Unterkunft nicht dem, wie es im Pauschalangebot präsentiert worden ist, können Kosten je nach Fall zwar erstattet werden, ein erholsamer Urlaub wird es jedoch nicht. Bei einer individuell geplanten Reise stehen die Chancen besser, auf unerwartete Unannehmlichkeiten flexibel reagieren zu können. Positiv: Grundsätzlich empfinden die deutschen Urlauber das Stresslevel am Urlaubsort [mit nur zwei Prozent](#) als sehr gering. Für ein gutes Gefühl, auch im Krankheitsfall im Urlaub abgesichert zu sein, sorgen die verschiedenen [Reiseversicherungen der HanseMerkur](#).

## Abreise: Höheres Stresslevel als bei der Anreise

Der Urlaub war ein Volltreffer, das Erholungslevel hat das Maximum erreicht. Jetzt ist es wichtig, das gute Gefühl mit in den Alltag zu transportieren. Doch während wir uns beim Weg in den Urlaub auf die kommenden Tage freuen, geht es nach der Abreise zurück in den Alltag mit Arbeit und anderen Verpflichtungen. Eine Aussicht, die stressen kann: [Das Stresslevel bei der Abreise](#) ist höher als bei der Anreise (19 Prozent zu 16 Prozent). Am ersten Arbeitstag liegt es gar bei 31 Prozent. Auch hier sollten wir uns bei der Urlaubsplanung fragen, ob Art und Länge der Abreise passen, um entspannt aus dem Urlaub zurückzukehren. Tipp: Egal ob individuell oder pauschal, es ist sinnvoll, zwischen Reise und Arbeitsbeginn mindestens zwei bis drei Tage zur Eingewöhnung und Akklimatisierung in den eigenen vier Wänden einzuplanen. Auch einer „[Leisure Sickness](#)“ lässt sich so vorbeugen.

**Fazit:** Ob Pauschal- oder Individualreise mehr Erholung bietet, hängt davon ab, was uns stresst und was nicht. Deswegen sollte das mögliche Stresslevel neben anderen Entscheidungskriterien wie den Kosten unbedingt in den Urlaubsüberlegungen berücksichtigt werden.

---

## Bildquellen

- Flugzeug\_relax.jpg: Bildquelle: HanseMerkur, KI-generiert.