



FOTOS: BONNINSTUDIO/ISTOCKSY.COM, ANDREY PAVLOV/ISTOCKSY.COM



# „Ich bin dann mal weg“

Raus aus der Routine, Ideen verwirklichen, neue Kraft tanken: Immer mehr Menschen träumen von einem Sabbatical, einer Auszeit vom Job. Wie man den Traum wahr macht und was man dabei beachten sollte, lesen Sie hier

Text: Vanessa Schmidt

Einmal länger als nur zwei Wochen am Strand liegen und so richtig gründlich ausspannen. Auf Weltreise gehen. Oder eine Fremdsprache vor Ort lernen und dafür monatelang Zeit haben. Das müssen keine Träume bleiben. Sabbaticals werden immer beliebter: Jeder zehnte Arbeitnehmer in Deutschland hat schon einmal eins genommen, jeder fünfte zumindest darüber nachgedacht. Der Begriff „Sabbatical“ stammt aus dem Hebräischen. Dort bedeutet das Wort „Shabbat“ so viel wie „loslassen“. Und genau darum geht es. Um Abstand, den man vom alles vereinnahmenden Berufsalltag zu gewinnen versucht. Die Sehnsucht danach ist bei vielen groß und der Plan nicht so unrealistisch, wie manche glauben. Denn immer mehr Chefs wissen, dass sie auch selbst vom Sabbatical ihrer Mitarbeiter profitieren – kommen sie doch motivierter und oft auch mit neuen Erfahrungen zurück. Doch bevor man startet, gibt es manches zu klären, etwa, wie man mit dem Chef über das Vorhaben redet, wie man die Auszeit finanziert oder wie der Wiedereinstieg am besten gelingt. Unser Guide beantwortet die wichtigsten Fragen.





**Tanja Schramm (42),  
Diplom-Betriebswirtin.  
Sabbatical-Motiv: Reiselust**

### „ICH WOLLTE VIEL SEHEN“

„Ich, mitten im Karneval von Rio. Um mich herum Tänzer, laut, bunt und schrill – eine völlig neue Welt. Es war die erste Station meiner siebenmonatigen Weltreise – Südamerika, Südostasien, Neuseeland. Ich war alleine unterwegs, dachte an meine Familie und an meine Freunde zu Hause. Und an meinen Job, den gerade ein Fremder machte. Erst beunruhigte mich dieses Gefühl der Ersetzbarkeit. Doch dann empfand ich das als sehr entlastend. Ich bin mit unheimlich viel Erkenntnissen über mich selbst zurückgekehrt. Das stärkt innerlich, das strahlt man nach außen hin aus und das hat bei mir zu einem ganz neuen, selbstbewussteren Auftreten im Unternehmen geführt.“

# 5 Fragen zur Vorbereitung

## WOFÜR KÖNNTE ICH DIE FREIE ZEIT NUTZEN?

Ganz viel Zeit zur freien Verfügung. Diese Vorstellung klingt erst mal großartig. Und sinnvolle Projekte gäbe es genug. Aber, und jetzt kommt's: Was sinnvoll ist, bestimmen nur Sie! Denn beim Sabbatical geht es allein darum, genau das zu tun, was einem am Herzen liegt und glücklich macht. Das Problem: Oft sind wir vom Jobstress so ausgelaugt, dass wir gar nicht mehr richtig wissen, was uns interessiert und begeistert. Also geht es darum, es herauszufinden. Am besten gelingt das über Fragen. Wie fühlen Sie sich nach der Arbeit? Was vermissen Sie in Ihrem Beruf am meisten? Auch Online-Plattformen wie [sabbatical.org](http://sabbatical.org) oder [jobattical.com](http://jobattical.com) eignen sich als Inspirationsquelle. Auf letztgenannter findet man bezahlte und manchmal ziemlich spannende Jobs im Ausland.

## WELCHE GRÜNDE RECHTFERTIGEN EINE AUSZEIT?

Der Wunsch, eine Auszeit zu nehmen, kann viele Auslöser haben: Zeit für sich und die eigenen Interessen zu haben, neue Perspektiven zu gewinnen, einem Burnout vorzubeugen. „Sie sollten sich vor Beginn des Sabbaticals immer grundsätzlich fragen, ob Sie die Auszeit nehmen wollen, weil Sie zu etwas hin möchten oder von etwas weg“, rät Sabbatical-Coach Andrea Oder. Eine Auszeit sollte nie als kurzfristige Lösung für Probleme im Job dienen. Hier ist es sinnvoller, das Gespräch mit dem Vorgesetzten zu suchen.

## WANN IST DER BESTE ZEITPUNKT FÜR MEIN SABBATICAL?

Die einfache Antwort: wenn Sie das Gefühl haben, eine Verschnaufpause dringend zu brauchen. So einfach ist es nur leider meist nicht. Denn in fast allen Fällen muss die Auszeit mit anderen abgestimmt werden – und das sind nicht allein Vorgesetzte und Kollegen. Auch die Familie oder der Partner sollte die Entscheidung unbedingt mittragen. Schon wegen der finanziellen Konsequenzen (s. re.).

## HABE ICH EINEN RECHTSANSPRUCH AUF EIN SABBATICAL?

„Nein, ein Sabbatical zu genehmigen, liegt im Ermessen des Unternehmens“, sagt Andrea Oder. „Es gibt aber mittlerweile einige große Firmen, die den Anspruch auf ein Sabbatical in ihren Betriebsvereinbarungen festgeschrieben haben.“

## WIE ÜBERZEUGE ICH MEINEN CHEF?

Mit guten Argumenten und nicht zu spät. Sabbatical-Coach Andrea Oder rät: „Mindestens drei Monate vorher sollte man seinen Vorgesetzten ins Boot holen.“ Dafür unbedingt einen Gesprächstermin unter vier Augen vereinbaren. Dabei können Sie dann herausstellen, welche positiven Folgen das Sabbatical für das Unternehmen hat. Das kann ein Kompetenzgewinn sein (z. B. durch das Erlernen einer neuen Sprache) oder eine Motivationssteigerung (Sie kehren als erholt und deshalb leistungsstarker Mitarbeiter zurück). Wichtig: Erklären Sie, wie die Aufgaben in der Abwesenheit aufgefangen werden können. Damit zeigen Sie Verantwortungsgefühl und dass Sie die Interessen der Firma im Auge haben – nicht nur Ihre eigenen.

# 3 Fragen zur Finanzierung

## WELCHE KOSTEN KOMMEN AUF MICH ZU?

Wie viel Geld man für eine Auszeit benötigt, hängt davon ab, was man geplant hat: Je nachdem muss man Kosten für Visa, internationalen Führerschein, Impfungen oder teure Aktivitäten vor Ort, wie Tauchkurse oder Safaris, genau kalkulieren. Wichtig bei der Planung ist vor allem, auch laufende Kosten zu Hause zu reduzieren, indem man zum Beispiel seine Wohnung untervermietet. Außerdem sollte man Abos (wie z.B. das Fitness-Studio) kündigen. Andere Kosten, wie Ratenzahlungen, laufen natürlich weiter. Wenn man in einen Bausparvertrag einzahlt, kann man die Sparraten oft in Absprache mit der Bank aussetzen.

## WELCHE FINANZMODELLE BIETEN UNTERNEHMEN?

Größere Unternehmen bieten mittlerweile Langzeitkonten an, in die man Urlaubstage, Überstunden und Gehalt einzahlen kann. Beim Teilzeitmodell arbeitet man für eine festgelegte Zeitspanne Vollzeit, bezieht aber nur 50 Prozent Gehalt. Die angesparten Gehaltsteile nutzt man dann während des Sabbaticals als Puffer. Bietet der Arbeitgeber keine Sabbatical-Regelung an, bleibt noch die Möglichkeit, unbezahlten Urlaub zu nehmen und das Geld vorher anzusparen.

## Sabbatical-Fehler

### Vollgepackter Zeitplan

Durch die Auszeit sollte man nicht mit der gleichen Geschwindigkeit preschen wie durch den Alltag, sonst bleibt die Erholung auf der Strecke.

### Zu lange Auszeit

Ideal ist ein Zeitraum von drei bis sechs Monaten. Nach mehr als einem Jahr wird der Abstand zum normalen Alltag sehr groß, Probleme bei der Wiedereingewöhnung sind vorprogrammiert.

## WAS IST MIT DEN VERSICHERUNGEN?

Wer mit dem Arbeitgeber ein Arbeitszeitmodell ausgehandelt hat, bei dem vorab Geld angespart wird, hat es am einfachsten: Dann fließen die Gehaltszahlungen auch während des Sabbaticals weiter und entsprechend auch die Beiträge für die Kranken- und Pflegeversicherung. Falls der Arbeitgeber kein Arbeitszeitmodell anbietet, kann man unbezahlten Urlaub nehmen. Dauert der länger als einen Monat, muss man sich bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichern. Mindestbeitrag: monatlich ca. 130 Euro plus 16 Euro Pflegeversicherung.



**Christine Stockmann (34), Leiterin Produktmanagement.**  
**Sabbatical-Motiv: soziales Engagement**

### „ICH WOLLTE ETWAS SINNVOLLES TUN“

„Ich hatte Tränen in den Augen. Meine namibischen Kollegen sangen für mich am letzten Abend ein selbst gedichtetes Lied, der Dorfälteste sagte, ich gehöre zur Familie. Ich hatte in Namibia drei Monate ehrenamtlich beim Aufbau eines Kindergartens und eines Community-Centers geholfen und das einheimische Team vor Ort gecoacht. Einfach nur reisen genügte mir nicht, für mich war klar, dass ich in der freien Zeit etwas Sinnvolles machen will, und kam auf die Organisation ‚Manager für Menschen‘, die Fach- und Führungskräfte an soziale

Projekte weltweit vermittelt. So bin ich bei ‚Make Chance Possible‘ in Namibia gelandet. Die Erfahrung hat mich verändert. In unserer Kultur heißt es ja eher: ‚Nicht geschimpft ist schon gelobt genug.‘ Die ehrliche Wertschätzung der Kinder und Gemeindemitglieder war deshalb etwas ganz Besonderes für mich. Auch die unerschütterliche Gelassenheit der Menschen dort. Diese Einstellung und die Zuversicht habe ich mir mit in den Arbeitsalltag genommen: ‚Wird schon alles werden. Irgendwie. Ganz sicher.‘“





DER SCHUH ZUM  
WOHLFÜHLEN



SIDONIA  
Damen-Halbschuh

Finn  
omfort

- AUSGEZEICHNETE PASSFORM
- SUPERBEQUEM-FUSSBETT
- OPTIMALE AUFTRITTSDÄMPFUNG
- GEEIGNET FÜR INDIVIDUELLE EINLAGEN

KATALOG UND  
BEZUGSQUELLEN:  
[www.finncomfort.de](http://www.finncomfort.de)

FINNCOMFORT, POSTFACH, D-97433 HASSFURT/MAIN

LEBEN & LIEBEN

# 3 Fragen zum Zurückkommen

## KANN MAN SEINEN JOB LOS SEIN?

Man sollte sich schon vorher in einem Sabbatical-Vertrag festschreiben lassen, dass man nach der Rückkehr Anspruch auf den gleichen bzw. gleichwertigen Job hat. Im Sabbatical-Vertrag sollte auch unbedingt stehen, dass die vereinbarte Arbeitszeitreduzierung befristet ist. Man setzt ihn in Zusammenarbeit mit dem Vorgesetzten und der Personalabteilung auf. Ist die Firma in der Zwischenzeit insolvent gegangen, sollte man einen Fachanwalt für Arbeitsrecht beauftragen, eine Abfindung zu verhandeln. Ebenso sollte man sich an den Anwalt wenden, wenn man betriebsbedingt gekündigt wurde.



**Lisa Burmann (29), Personalentwicklerin. Sabbatical-Motiv: Spannung und Weiterbildung**

## „ICH WOLLTE ENDLICH WIEDER DURCHATMEN“

„Ich saß auf meinem Fahrrad und lächelte. Ich war gerade beim Yoga gewesen und fühle mich zum ersten Mal seit Jahren wieder entspannt. Das hatte ich verlernt. Drei Jahre lang war ich direkt nach der Arbeit für ein berufsbegleitendes Studium in den Hörsaal gehetzt, war vollkommen ausgelaugt. Es war höchste Zeit, mir eine Auszeit vom Job zu nehmen. Nach Abschluss meines Studiums stand für mich ohnehin ein Jobwechsel innerhalb des Unternehmens an. Ein Nachfolger für meine

Stelle war schon gefunden, ich musste ihn nur noch einarbeiten. Während des einjährigen Sabbaticals habe ich dann im ersten halben Jahr vormittags in aller Ruhe an meiner Bachelorarbeit geschrieben, nachmittags bin ich entweder zum Sport gegangen, habe Zeit mit meiner Familie verbracht oder mich mit Freunden getroffen – alles, was mir guttut. Heute lasse ich mich im Job nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen, ich traue mir einfach mehr zu, weil ich weiß, was ich alles schaffen kann.“

## WAS, WENN MAN SEIN SABBATICAL NOCH VERLÄNGERN WILL?

Man kann versuchen, eine Verlängerung individuell mit dem Chef zu verhandeln – wenn es nicht schon vorher an den Finanzierungsproblemen scheitert. Argumente für eine Verlängerung können gesundheitliche oder familiäre Probleme sein, die noch nicht behoben sind. In allen anderen Fällen macht der Wunsch nach einer Verlängerung wohl eher einen schlechten Eindruck beim Chef und man verbessert das Arbeitsklima nicht unbedingt.

## WIE STEIGE ICH AM BESTEN WIEDER EIN?

Nicht bis zum letzten Tag durch die Weltgeschichte reisen. „Optimalerweise sollte man zwei bis drei Wochen vorher wieder im Lande sein, um private Dinge regeln zu können, Freunde und Familie zu treffen, sich einfach wieder zu akklimatisieren“, rät Andrea Oder. Vor dem ersten Arbeitstag im Büro vorbeizuschauen, kann hilfreich sein, um vorzufühlen, was sich verändert hat, und damit man nicht von null auf hundert wieder einsteigen muss.

### 3 FIRMAN, IN DENEN SABBATICALS SCHON GANZ NORMAL SIND

#### Allianz

Seit 2012 können Mitarbeiter sowohl Monatsgehalt als auch Sonderzahlungen in unbegrenzter Höhe in das „Allianz Wertkonto“ flexibel einzahlen.

#### BMW

Hier gibt es schon seit 1996 die Möglichkeit zum Sabbatical. Heute wird eine Auszeit über ein reduziertes Jahresgehalt finanziert. In der Regel geschieht das durch Kürzung der jährlichen Sonderzahlungen (Weihnachtsgeld, Urlaubsgeld, Erfolgsbeteiligungen). Das Monatsgehalt bleibt so konstant.

#### Adidas

Seit 2007 gibt es kürzere Sabbaticals von bis zu drei Monaten. Längere Freistellungen sind über ein Lebensarbeitszeitkontenmodell möglich, in das Urlaubstage und Teile des Gehalts eingezahlt werden.

# Leichter abnehmen ganz nebenbei



### Starke Hilfe beim Abnehmen und Gewicht halten

Gesund abnehmen und Gewicht halten geht mit formoline L112 leichter und schneller. Nehmen Sie einfach jeweils zwei Tabletten zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Essen Sie bewusst und der einzigartige Wirk-Ballaststoff L112 aus natürlichen Quellen erledigt alles Weitere sofort, denn er kann:

### Täglich clever vor Kalorien schützen

L112 wirkt schon beim Essen im Magen-Darm-Trakt und verhindert die Aufnahme von über 60% der kalorienreichen Nahrungsfette. So blockiert L112 deren Verwertung und Anlagerung im Körper auf natürliche Weise. Ein so entstandenes Kaloriendefizit regt den Organismus an, die körpereigenen Fettreserven zu verbrennen: Der Körper wird schlanker.

### Dauerhaft schlank mit der formoline Strategie

Mit formoline L112 die Kalorienaufnahme reduzieren, normal ernähren und regelmäßig bewegen, erzielt nachweislich Abnehmerfolge. Jo-Jo-Effekte – eine häufige Folge von sogenannten Turbo-Diäten – können so bestmöglich vermieden werden. Mit formoline L112 ist Ihre Wohlfühlfigur greifbar nahe.

### MIT SOFORTIGEM SOFORT EFFEKT

1. wirkt auch angenehm sättigend
2. verbessert auch die Darmtätigkeit und Sie spüren am veränderten Stuhlgang die präbiotische Aktivierung der Darmbakterien für eine gesunde Darmflora

Starten Sie jetzt mit dem meistempfohlenen Schlankheitsmittel Deutschlands: formoline L112 – exklusiv aus Ihrer Apotheke.

## Leichter abnehmen mit formoline L112

- ✓ wirkt nachweislich und ist millionenfach bewährt
- ✓ ist einzigartig mit dem Wirk-Ballaststoff L112 aus natürlichen Quellen
- ▶ nehmen Sie konsequent täglich 2 x 2 Tabletten formoline L112 zu Ihren Hauptmahlzeiten



Zum Abnehmen alles Gute. formoline