



27.02.2012

<http://www.heute.de/ZDFheute/inhalt/24/0,3672,8467928,00.html>


imago

"Die wenigsten kommen dümmert wieder"

Schon wieder Montag ... - Job-Coach Alex über Sabbaticals und die fehlende innere Erlaubnis, einmal abzuschalten

Wer eine Auszeit von der Arbeit nimmt, kommt gesünder und motivierter wieder, sagt Job-Coach Carsten Alex. Im heute.de-Interview erklärt er, warum auch Arbeitgeber von Sabbaticals profitieren und wieso sich trotzdem so wenige trauen.

heute.de: Woher weiß ich, wann ich reif bin für ein Sabbatical?

Carsten Alex: Wenn Sie weniger Lebensfreude haben, als Sie es sonst gewohnt sind, wenn Sie nicht mehr so vital und leistungsfähig sind, wenn Sie das Gefühl haben, ich brauche eine Pause. Da geht es um physische-psychische Erschöpfung aber auch um das Bedürfnis, seine Ziele im Leben neu zu sortieren. Im Alltag kommen ja Leute immer weniger dazu, sich Gedanken zu machen.



ZDF

heute.de: Mal angenommen einer dieser Punkte trifft zu. Welche Formen der Auszeit gibt es?

ZITAT

„Es gibt keinen Anspruch auf Sabbaticals, es sei denn man ist verbeamtet oder Hochschulprofessor.“

Alex: Beim Sabbatical handelt es sich um eine bezahlte Auszeit. Da gibt es eine Ansparphase und die Auszeitphase. In der Ansparphase arbeite ich regulär, bekomme aber nur ein anteiliges, reduziertes Gehalt. Wenn ich dann die Auszeit nehme, bekomme ich mein Gehalt weiter. Das kann für mehrere Jahre oder Monate vereinbart werden. Wegen der Ansparphase muss das Sabbatical jedoch weit im Voraus geplant werden. Was mir aber ganz wichtig ist: Es muss nicht

immer ein Sabbatical oder eine Weltreise sein: Auch die kleinen Rückzugsinseln sind wichtig!

INFOBOX



C. Alex

Carsten Alex ...

... war erst Manager bei Daimler, heute ist er Jobcoach. Er bietet in seiner Berliner Agentur "Menschen, mitWirkung.®" Karriere-Coaching, Burnout-Prävention und Seminare für Führungskräfte an. Außerdem hat er sich als Buchautor zum Thema Sabbatical einen Namen gemacht. Er selbst gönnt sich regelmäßig Auszeiten.

heute.de: Kann man denn eine Auszeit oder ein Sabbatical einfach so beim Chef einfordern?

Alex: Es gibt keinen Anspruch auf Sabbaticals, es sei denn man ist verbeamtet oder Hochschulprofessor. In den meisten Unternehmen gibt es aber mittlerweile Regelungen in den Betriebsvereinbarungen. Am Ende muss eine Auszeit jedoch immer im betrieblichen Interesse liegen. Es nützt also die beste Betriebsvereinbarung nicht...

heute.de: ... wenn der Chef nicht überzeugt wird.

Alex: Genau. Daher ist es wichtig, dass beim Gespräch mit dem Chef die Vorteile des Unternehmens in den Vordergrund gestellt werden. Es sind immer "Tauschgeschäfte" im Leben und man muss sehen, was hat der Vorgesetzte davon. Denn der muss ja wiederum bei seinen Chefs argumentieren. Sinnvoll für das Gespräch sind auch proaktive Argumente. Man sollte also schon vorher überlegen, wie Vertretungsregelungen aussehen könnten, was nach dem Sabbatical passiert.

heute.de: In den meisten Fällen ist ein Tapetenwechsel ja mit höheren Kosten verbunden. Welche Rolle spielt denn Geld für eine Auszeit?

ZITAT

„Geld ist im seltensten Fall der Hinderungsgrund für ein Sabbatical. Die Blockade ist die fehlende innere Erlaubnis, der Mut aus dem Alltag und dem Job auszuscheren.“

Alex: Ich muss mir vorher klar machen: wenn ich genauso leben will wie vorher, brauche ich kein Sabbatical. Geld ist - und das sage ich mit aller Vehemenz - im seltensten Fall der Hinderungsgrund für ein Sabbatical. Die Blockade ist die fehlende innere Erlaubnis, der Mut aus dem Alltag und dem Job auszuscheren. Bei einem Sabbatical steht mir das Geld ja ohnehin weiter zur Verfügung.

heute.de: Wenn es ausnahmsweise nicht ums Finanzielle geht - worauf sollte denn im Vorfeld geachtet, was geplant werden?

Alex: Wichtig ist, sich die Frage zu stellen, warum man sich die Auszeit nehmen möchte, was es bringen soll. Sonst kehrt man danach frustriert zurück, weil sich nichts verändert hat. Will man verreisen, kann man die Wohnung untervermieten, manche Versicherungen ruhen lassen oder kündigen. Dafür gibt es hinreichend Checklisten. Ansonsten gibt es wenige Hürden, die uns an einem Sabbatical hindern könnten.

heute.de: Was bringen denn Arbeitnehmer nach einem Sabbatical mit, wenn sie wieder in den Berufsalltag eintauchen?

Alex: Ein Arbeitgeber bekommt motivierte Leute, gesündere Leute. Eine Mannschaft, die sich mit dem Unternehmen identifiziert. Wer möchte nicht in einem Unternehmen arbeiten, das solche Möglichkeiten einräumt? Die Leute denken positiv und haben meistens während des Sabbaticals neue Anregungen erhalten. Die allerwenigsten kommen dümmter wieder. Es geht um Freigeister, um Menschen, die sich was trauen. Und die setzen Impulse, bringen neue Ideen in ein Unternehmen. Das Unternehmen gewinnt auf jeden Fall - aber es muss vorher gut organisiert werden.

heute.de: Als Job-Coach landen bei Ihnen ja sicher viele Menschen, die mit ihren Nerven am Ende sind. Was meinen Sie: Gewinnen Sabbaticals im Burn-Out-Zeitalter an Bedeutung?

Alex: Wenn es Krankheitssymptome gibt, ist es zu spät, denn ein Sabbatical erfordert eine lange Planung. Ich sehe ein Sabbatical eher als gute Form der Prävention. Es ist ein gutes Mittel, Gesundheitsmanagement im Unternehmen zu integrieren. Es ist eher etwas, was wir proaktiv für die Zukunft nutzen können, um dem Ausbrennen, der Erschöpfung im beruflichen und privaten Alltag entgegenzuwirken.

INFOBOX

Schon wieder Montag ...

Die Arbeitswoche beginnt und bringt Spaß oder Frust im Job, Chancen oder Probleme. heute.de geht jedem Montag einem Thema aus der Arbeitswelt auf den Grund.

Was bewegt Sie in Sachen Job und Karriere? Schreiben Sie an redaktion.heuteonline@zdf.de - wir freuen uns über Anregungen für die nächsten Montage. Die Themen der vergangenen Wochen finden Sie hier .

heute.de: Das hört sich alles prima an. Wieso trauen sich so wenige?

Alex: Ich erlebe in meiner Arbeit viele Widerstände im Kopf: Da geht's um Geld, die Wünsche der Arbeitgeber. Meiner Meinung nach geben wir uns immer weniger die Erlaubnis mal rechts ranzufahren, eine Pause zu machen. Dass wir uns einfach mal aus diesem Wettbewerb, der 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche läuft, ausklinken. Viele haben Angst den Anschluss zu verpassen, gerade Studenten und junge Menschen erlauben sich keine Auszeiten mehr. Ich appelliere immer wieder an den Einzelnen und auch an die Unternehmen mehr Selbstbewusstsein aufzubauen. Denn: Wenn es vorher gut lief, wird es auch nach einer Pause gut laufen.

Das Interview führte Valerie Henschel