



27.2.2017

<http://www.heute.de/schon-wieder-montag-sabbat-jahr-so-gelingt-die-auszeit-vom-job-sabbatical-46550130.html?view=print>



Schon wieder Montag ...

So gelingt die Auszeit vom Job

Bild Mann bei der Olivenernte



(Quelle: imago)

Video Auszeit vom Job

Viele Arbeitnehmer wünschen sich eine Pause, um eigene Pläne zu realisieren oder um bei sich selbst anzukommen. Doch wie plant man ein Sabbatjahr?

(12.04.2016)

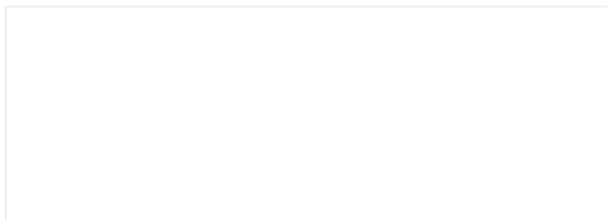
Video Anpacken statt rumliegen

Während andere in der Hängematte liegen, haben sich Jonathan Barth und Nastasja Harnack entschieden im Urlaub zu arbeiten - bei einem Freiwilligendienst zum Schutz der Wälder.

(27.07.2014)

[Bild Mann bei der Olivenernte](#)
[Video Auszeit vom Job](#)
[Video Anpacken statt rumliegen](#)
[Video Sabbatjahr: So geht's](#)

Video Sabbatjahr: So geht's



Wie lange soll die Auszeit sein, welches Modell passt zu mir? Wie muss ich mich versichern, wie kann ich meinen Chef überzeugen? Hören Sie dazu die Antworten der Sabbatjahr-Expertin Andrea Oder.

(12.04.2016)

Eine längere Pause vom Job nehmen - das wünschen sich viele Menschen in Deutschland. Doch nur wenige trauen sich, ein solches Sabbatical einzulegen. Im heute.de-Interview erklärt Work-Life-Coach Carsten Alex, wann ein Sabbatical wichtig wird und wie man es optimal vorbereitet.

heute.de: Was bringt eigentlich ein Sabbatical?

Carsten Alex: Der eigentlich Grundgedanke ist, Abstand vom beruflichen Alltag zu erhalten, um sich neu zu sortieren und Kraft zu tanken. Das wird in der heutigen Zeit immer wichtiger. Dadurch lassen sich Akkus wieder aufladen. Viele Menschen nutzen das aber auch, um beispielsweise ihre Angehörigen zu pflegen, neue Qualifizierungen zu erwerben oder auch Träume zu verwirklichen.

Carsten Alex ...



... ist Work-Life-Coach aus Berlin mit dem Schwerpunkt Auszeit und Sabbatical. Der Diplom-Kaufmann hat selbst bereits eine Auszeit vom Job absolviert und ist auf Weltreise gegangen.

heute.de: Viele Menschen wollen so eine Auszeit gerne nehmen, doch nur wenige trauen sich. Warum?

Alex: In den vergangenen Jahren ist es viel einfacher geworden, ein Sabbatical zu nehmen. Die Unternehmen haben sich da sehr stark weiterentwickelt und das in ihren Betriebsvereinbarungen verankert. Viele Arbeitnehmer verhalten sich da aber noch zaghaft. Da geht offenbar die Angst um, dass man den Anschluss verliert und möglicherweise danach eine andere Tätigkeit im Unternehmen ausführen muss.

heute.de: Ist diese Angst denn berechtigt?

Alex: Formal braucht man sie nicht haben, weil es eine vertraglich vereinbarte Rückkehrgarantie gibt. Diese gilt allerdings nicht für die alte Stelle. Das lässt sich mit dem Arbeitgeber aber durchaus klären. Es geht eher darum, dass sich Menschen proaktiv Gedanken machen, ob sie diese Auszeiten nutzen wollen, um gesund zu bleiben. Die größte Sorge sollte der eigenen Gesundheit und Stabilität dienen. Und da sollte man sich mit anderen Menschen austauschen, die solche Erfahrungen gemacht haben. So gut wie alle berichten von dem Spaß und der neuen Energie, mit der sie wieder zurück an die Arbeit gehen.

heute.de: Kann denn jeder ein Sabbatical einlegen?

Alex: Grundsätzlich ja, wenn es im Unternehmen angeboten wird. Außerdem sollte man ein bis zwei Jahre seinen Job dort ausgeführt haben und nicht gerade in der Ausbildung sein. Auch wenn im Unternehmen selbst Neustrukturierungen anstehen und man selbst eine wichtige Rolle dabei einnimmt, sollte der Wunsch nach einem Sabbatical hinten anstehen. Ich glaube, dass Unternehmen eine Auszeit für ihre Mitarbeiter sogar aktiv anordnen sollten.

heute.de: Weil es auch für die Unternehmen positive Effekte hat?

Alex: Einige Unternehmen erkennen mittlerweile, dass sie ihren Mitarbeitern gedankliche Freiräume schaffen müssen. Die Perspektive des späten Renteneintritts macht viele Menschen ziemlich schwerfällig. Unternehmen müssen daher in bestimmten Zeiträumen diese Sabbaticals anbieten und bei den Mitarbeitern darauf hinwirken, dass sie sich erholen. Durch die Distanz zum Job können sie dann wieder Nähe und Spaß erzeugen. Das ist wie in partnerschaftlichen Beziehungen auch. Meine Erfahrung ist, dass die Menschen nach einer Auszeit mit einer ganz anderen Energie und Motivation zurückkehren.

heute.de: Für wen eignet sich ein Sabbatical und wer schadet eher seiner Karriere?

Alex: So eine Auszeit schadet heute niemandem mehr. Es geht vielmehr darum, die Persönlichkeit weiterzuentwickeln und das Profil zu schärfen. Wer die nächste Karrierestufe erklimmen will, kann versuchen, den Übergang mit einem Sabbatical zu füllen.

heute.de: Welche Vorbereitungen müssen für ein Sabbatical getroffen werden?

Alex: Die Vorbereitungen nehmen ungefähr die gleiche Zeit in Anspruch, wie das Sabbatical selbst. Dabei sollte man klären: Was sind die Ziele der Auszeit? Was möchte man in dieser Zeit tun? Nur nicht arbeiten gehen, reicht nicht. Außerdem sollte mit dem Arbeitgeber offen über die Auszeit gesprochen und ausgelotet werden, wie der direkte Vorgesetzte zu diesem Thema steht. Sozial- und Rentenversicherungsbeiträge werden ja weiter abgeführt, weil es sich um eine bezahlte Form der Auszeit handelt. Weil man aber zum Teil weniger Gehalt erhält, sollte man sich um mögliche Ansparformen Gedanken machen. Es gibt einen entsprechenden Vertrag, in dem die Rahmenbedingungen der Auszeit festgelegt werden. Für die Tätigkeit im Unternehmen ist zu klären, wer diese ersatzweise übernimmt. Dann können dem Chef direkt Lösungsmöglichkeiten angeboten werden. Wer sich so intensiv vorbereitet, kann sich auf eine gute, erholsame Auszeit freuen.

Das Interview führte Benjamin Esche.

Weitere Links zum Thema



(<http://www.heute.de/weltdienst-30-auslandseinsatz-mitten-in-der-karriere-46407008.html>)

"Weltdienst 30+"

Auslandseinsatz mitten in der Karriere (<http://www.heute.de/weltdienst-30-auslandseinsatz-mitten-in-der-karriere-46407008.html>)

ARTIKEL



(<http://www.heute.de/schon-wieder-montag-...-6070164.html>)

THEMA

Schon wieder Montag ... (<http://www.heute.de/schon-wieder-montag-...-6070164.html>)

THEMA



(<http://www.heute.de/schon-wieder-montag-initiativbewerbung-raus-aus-der-komfortzone-46618966.html>)

Schon wieder Montag ...

Bewerbung: Raus aus der Komfortzone! (<http://www.heute.de/schon-wieder-montag-initiativbewerbung-raus-aus-der-komfortzone-46618966.html>)

ARTIKEL



(<http://www.heute.de/schon-wieder-montag-sabbat-jahr-so-gelingt-die-auszeit-vom-job-sabbatical-46550130.html>)

Schon wieder Montag ...

So gelingt die Auszeit vom Job (<http://www.heute.de/schon-wieder-montag-sabbat-jahr-so-gelingt-die-auszeit-vom-job-sabbatical-46550130.html>)

ARTIKEL

20.02.2017