



# FAHRPLAN FÜRS SABBATICAL

AUCH SIE WOLLEN EINE PAUSE VOM JOB? DANN SOLLTEN SIE IHRE AUSZEIT LANGFRISTIG PLANEN, AN DIE FINANZEN DENKEN UND RECHTZEITIG DEN WIEDEREINSTIEG ORGANISIEREN

TEXT: EBERHARD HAUSER



## Danach

Die Energie sofort nutzen

**MUTIG EINSTEIGEN**  
Sie brauchen keine „Onboarding-Berater“ oder Rückkehrerseminare. Die Kollegen haben ihr Wissen nicht verdoppelt, Sie haben Ihren Job nicht verlernt, die Technik hat Sie nicht überholt. Im Gegenteil: Sie sind es, der den Kopf frei hat, Neues zu verwirklichen.

**SOFORT GAS GEBEN**  
Als „Neueinsteiger“ haben Sie eine unvoreingenommene Sicht: Hinterfragen Sie Abläufe, schlagen Sie Verbesserungen offensiv vor. Gute Ideen sind ein Karriereturbo.



**EBERHARD HAUSER**, 50, zählt zu den erfahrensten Managementcoaches. Sein Institut ([hauserconsulting.com](http://hauserconsulting.com)) schult Führungskräfte zahlreicher Konzerne und Mittelständler. Fragen an [eh@gqnet.de](mailto:eh@gqnet.de)



## Davor

Spontan geht nichts – die Jobpause ist ein Langzeitprojekt, das Sie planen müssen

### DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT FINDEN

Sabbaticals sind kein Mittel gegen spontanen Bürofrust. Den durchlebt jeder. Wann aber sollten Sie aussteigen? Wenn der Gedanke, warum man sich den Job antut, ständig wiederkehrt. Wenn Sie jede Idee von Veränderung ansteckt. Wenn Sie in der Firma trotz aller Mühen nicht weiterkommen.

### DIE FINANZEN PRÜFEN

Die Basis von Sabbaticals ist meist angesparte Freizeit. Beispiel: drei Jahre Vollzeit arbeiten – bei 75 Prozent Gehalt. Das vierte Jahr haben Sie frei, bei gleichem Lohn. Rechnen Sie das Modell vorher durch: Hohe Fixkosten (Kredite, Lebensversicherung) können es scheitern lassen. Noch ein Tipp: Lassen Sie im Sabbatical nicht die Rentenversicherung ruhen, auch falls das vom Versicherer aus möglich ist. Das senkt die Leistung später eventuell spürbar.

### EIN PROJEKT SUCHEN

Sei es Brunnenbau in Südafrika, eine Weltreise, eine Weiterbildung – ohne genauen Plan, was Sie in Ihrem Sabbatical anstellen,

sollten Sie nicht beginnen. Einfach die Füße hochlegen verliert schnell seinen Reiz. Bald quält einen die Ahnung, dass man so seine wertvolle Zeit vergeudet.

### ZEITIG ORGANISIEREN

Die guten Projekte sind rar, und Sie sind nicht der einzige Bewerber. Deshalb: mindestens ein Jahr vor dem Sabbatical bewerben. Gute Websites für Auslandsjobs: [via-verde-reisen.de](http://via-verde-reisen.de), [hodr.org](http://hodr.org) und [travelworks.de](http://travelworks.de). Es darf auch unstrukturierte Phasen geben, aber vor dem ersten Tag sollten Sie einen groben Zeitplan haben, was Sie wann tun wollen.

### KONTAKTE PFLEGEN

Wer seine Freizeit nur mit Arbeitskollegen verbringt – und das tun einige Manager – für den wird ein Sabbatical zur Qual, da das persönliche Netzwerk wegbricht. Pflegen Sie daher bewusst Nicht-Büro-Freundschaften!

### DEN CHEF ÜBERZEUGEN

Manche Arbeitgeber predigen eine Anwesenheitskultur und lehnen Sabbaticals strikt ab. Allein der Vorschlag trübt hier Ihre Karrierechancen. Also vorsich-

tig vorfühlen! Ihren Boss überzeugen Sie, indem Sie konkret sind und Mehrwert für die Firma versprechen („Bei der Weiterbildung lerne ich viel über Teamführung“). Schlecht ist jedes Argument, das Überlastung signalisiert: Welcher Chef plant für die Zukunft mit

Mitarbeitern, die schon k.o. wirken? Präsentieren Sie ihm Ideen, wie Ihre Auszeit auch für die Firma funktionieren könnte: Wer wäre in der Lage, Ihre Aufgaben zu übernehmen? Was erledigen Sie noch vor Ihrer Auszeit?

### DIE DAUER FESTLEGEN

„Sabbatjahr“ klingt nach zwölf Monaten Auszeit – dabei pausieren viele nur drei bis sechs. So ist der Wiedereinstieg leichter und das Risiko kleiner, dauerhaft von Kollegen ersetzt zu werden.



## Währenddessen

Es ist Ihre Freizeit – seien Sie egoistisch

### ABSTAND GEWINNEN

Die ersten 90 Prozent der Freizeit gehören Ihnen.

Auch wenn es schwerfällt: Zwingen Sie sich, Abstand zum Job zu gewinnen – lesen Sie keine Mails, rufen Sie nicht im Büro an. Je eher Sie loslassen, desto mehr neue Erfahrungen sammeln Sie.

### EINDRÜCKE SPEICHERN

Verläuft es gut, kann das Sabbatical ein Meilenstein Ihres Berufslebens sein. Sie sammeln Ideen, treffen

neue Menschen: Das hat schon viele Karrieren beflügelt.

### RÜCKKEHR PLANEN

Suchen Sie in den letzten Sabbatical-Wochen wieder Anschluss an den Job. Aber: Sie tun es für sich, nicht für die Firma. Treffen Sie daher die Kollegen, mit denen Sie gut reden können, gehen Sie dann stundenweise zum „Akklimatisieren“ ins Büro, wenn es Ihnen passt (nicht, wenn Ihr Chef es wünscht).