

liche Form gewählt habe, bitte ich um Nachsicht und Verständnis. Als Coach und als Mensch ist es mir wichtig, dass Sie sich bei mir jederzeit gut aufgehoben fühlen. Für den einen gehört das »Sie« für einen respektvollen Umgang dazu. Andere favorisieren das »Du«. Ich habe mich im Text für das »Sie« entschieden, um auch den Menschen entgegenzukommen, die etwas mehr Distanz als angenehmer empfinden. Wer das »Du« bevorzugt, soll sich aber bitte genauso herzlich angesprochen fühlen.

Damit Sie maximal von diesem Buch profitieren können, möchte ich Ihnen noch ein paar Hinweise mit auf den Weg geben: Stellen Sie zuerst fest, ob sich die Lektüre für Sie überhaupt lohnt. Dieses Buch ist sinnvoll für Sie, wenn Sie entweder für sich Klarheit finden wollen, ob ein Sabbatical das Richtige ist, oder wenn Ihre Entscheidung bereits getroffen ist und Sie konkrete Tipps und Anleitungen für die Planung suchen. Vielleicht hilft Ihnen der Kurzcheck: »Reif für ein Sabbatical?« am Anfang von Kapitel 2.

Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie die Planungen. Ein Sabbatical lässt sich nicht in sieben Tagen umsetzen. Betrachten Sie dieses Buch als einen Wegbegleiter, der Sie bei Ihrer einzigartigen Planung und Strategie unterstützt – egal, ob die Sabbatical-Planung drei Monate oder ein Jahr benötigt. Vertrauen Sie sich und der Entwicklung Ihres Prozesses.

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie manchmal zwischen den einzelnen Schritten springen werden. Vielleicht haben Sie zuerst an ein Sabbatical von sechs Monaten gedacht und überlegt, welches Sparvolumen Sie in zwei Jahren zusammen haben. Bei der Planung und Kostenkalkulation stellen Sie dann aber fest, dass Ihre Wünsche das Sparvolumen weit überschreiten. Was tun? Vielleicht kommen Sie zu dem Ergebnis, dass Sie die Auszeit auch mit einem einfacheren Standard genießen können. Vielleicht verschieben Sie aber auch den Beginn Ihrer Auszeit um ein paar Monate und sparen etwas länger. Dann passen Sie Ihre Zeit- und Kostenplanungen wieder an.

Entscheidend für die Umsetzung Ihres Traumes ist natürlich, dass Ihre Planungen in Handlungen umgesetzt werden. Das kann ich nicht oft genug betonen.

Sie haben Fragen? Wenden Sie sich einfach telefonisch oder per

E-Mail an mich. Ich habe für Ihre Fragen und Anregungen ein offenes Ohr und tausche mich gerne mit Ihnen aus.

Nachdem Sie sich nun entschieden haben, Ihr Sabbatical in die Tat umzusetzen, lassen Sie uns einfach beginnen. Es lohnt sich, denn unser Leben ist zu wertvoll, um auf unseren Traum zu verzichten.

Es grüßt Sie herzlichst

Ihre *Andrea Oder*



# 1. Ich bin dann mal weg

- Was ist ein Sabbatical?
- Neun Motive für eine Auszeit
- So profitiert die Wirtschaft von einem betrieblichen Sabbatical
- Sabbatical in Wirtschaftsunternehmen
- Sabbatical im öffentlichen Dienst
- Sabbatical für Selbstständige und Freiberufler
- 25 Ausreden, es nicht zu tun

## Was ist ein Sabbatical?

*Ich bin dann mal weg* von Hape Kerkeling wurde zu einem Sinnbild für ein Sabbatical. Heute sprechen wir von einem Sabbatjahr oder eben einem Sabbatical und meinen damit eine Auszeit vom Job. Das Besondere an einem Sabbatical ist die Tatsache, dass man für eine befristete Zeit aus dem Job aussteigt und danach mit allen Rechten und Pflichten an den alten Arbeitsplatz zurückkehrt. Das können drei Monate oder ein ganzes Jahr sein. Es ist also eine Unterbrechung des Berufsalltags.

Doch auch Menschen, die ihrem Arbeitgeber kündigen und danach die Welt umrunden, sprechen von einem Sabbatical. Für manche ist auch ein vierwöchiger Klosteraufenthalt oder eine bewusste Auszeit zwischen zwei Jobs ein Sabbatical. Die meisten Menschen verbinden mit dem Begriff einen Zeitraum, der frei von äußeren Verpflichtungen ist und den sie mit ihren eigenen Zielen, Bedürfnissen und der Verwirklichung von Lebensträumen füllen können.

Woher kommt der Begriff Sabbatical? Ursprünglich stammt der Begriff Sabbatical aus der jüdischen Religion und bezeichnet den traditionellen Ruhetag einer Woche, den Sabbat. Das hebräische Substantiv »Schabbat« leitet sich vom Verb »ruhen« ab. Traditionell ließ man zudem in der Landwirtschaft die Äcker alle sieben Jahre – nämlich im

Schabbatjahr – ruhen, damit der Boden, der nach einigen Jahren ausgelaut ist, die Möglichkeit hatte, sich zu regenerieren.

Die Idee einer Ruhezeit haben in den 1960er Jahren US-amerikanische Professoren aufgegriffen. Nach einigen Jahren Lehrtätigkeit haben sie ein sogenanntes Freisemester in Anspruch genommen. In dieser kreativen Pause sollten Hochschullehrer die Möglichkeit haben, sich mit neuen Inhalten zu beschäftigen und wieder frische Ansätze für die Forschung und Energie für ihre Vorlesungen zu sammeln.

Das Freisemester wurde auch an den Hochschulen in Europa populär. Später schlossen sich Lehrer und Beamte dem Modell an. Inzwischen sind Sabbaticals selbst in deutschen Wirtschaftsunternehmen angekommen. International tätige Unternehmen wie Audi, BMW, SAP, Google und Lufthansa bieten mittlerweile ihren Mitarbeitern die Möglichkeit eines Sabbaticals.

»Mitarbeiter gehen lassen, um sie zu binden – das ist nur auf den ersten Blick ein Paradoxon«, schreibt Handelsblatt.com und bezieht sich auf eine Studie des Netzwerkes Xing im Januar 2017. »Für Konzerne und Mittelständler sind mehrmonatige Auszeiten vom Job mittlerweile auch ein wichtiges Instrument der Personalführung. Im steigenden Wettbewerb um Fachkräfte nehmen Unternehmen die zusätzlichen Kosten auf sich, denn sie wissen: Wollen sie qualifiziertes Personal anlocken oder halten, müssen sie solche Benefits anbieten. Sabbaticals stehen dabei weit oben auf der Liste.«<sup>1</sup>

## Neun Motive für eine Auszeit

Das Sabbatical ist längst eine etablierte Möglichkeit, den beruflichen Werdegang und die Balance zwischen Arbeit und Erholung aktiv zu gestalten. Fast jeder dritte Berufstätige beschäftigt sich aktiv mit dem Thema Sabbatical. 10 Prozent der Deutschen haben bereits eine Auszeit genommen, weitere 21 Prozent liebäugeln mit einer beruflichen Verschnaufpause, so eine repräsentative Xing-Studie<sup>2</sup>, für die knapp 1500 Arbeitnehmer in Deutschland befragt wurden.

Ein Sabbatical ist die Chance, sich selbst ein Geschenk zu machen. Es ist eine Zeit, um die inneren Energiespeicher wieder aufzufüllen, sich