Institut
Dr. Röckelein

Das Sabbatical

Fragen und Antworten auf einen Blick

Im Institut Dr. Röckelein bieten wir seit geraumer Zeit ein so genanntes Sabbatical Mentoring Programm an für Menschen, die eine Auszeit planen, sich in einer solchen befinden oder sie bereits hinter sich haben. Die häufigsten Fragen, die im Hinblick auf ein Sabbatical immer wieder auftauchen, haben wir hier als Service und zu Ihrer Orientierung zusammengestellt.

Was bedeutet der Begriff „Sabbatical"?

„Sabbatical" heißt eigentlich Auszeit, stammt aus dem Hebräischen und bedeutet in der modernen Arbeitswelt einen zeitlich befristeten Ausstieg aus dem Arbeitsalltag.

Überall lese ich davon, warum ist das Thema auf einmal so verbreitet?

Die Sehnsucht nach dieser Art von Veränderung betrifft viele und wurzelt tief. Mehr als die Hälfte der Deutschen wünscht sich einen Ausstieg auf Zeit. Vor allem die jüngere Generation fragt nicht nur immer stärker nach dem Sinn ihres Tuns, sondern potenzielle Brötchengeber auch nach Arbeitszeitmodellen, die Auszeiten ermöglichen. In großen Konzernen gibt es schon heute Zeitkonten, die angespart werden können und viel an Papierkram ersparen, weil auch während des Sabbaticals Geld aufs Konto fließt.

Was erhoffen sich Menschen davon?

Viele leiden unter enormem Arbeitsdruck und fühlen sich Tag für Tag wie durchs Mühlrad gedreht. Das kann über kurz oder lang zum Burnout führen. Eine längere Auszeit kann dabei unterstützen, die Akkus wirklich aufzuladen und neue Orientierung zu finden. Das hilft, den Kopf frei zu bekommen und Kraft zu sammeln. Allein schon der Abstand zum alltäglichen Hamsterrad hilft. Außerdem kann ein Sabbatical dazu dienen, ganz neue Erfahrungen zu sammeln. Viele bleiben nicht zuhause, sondern begeben sich auf Reisen oder engagieren sich in Projekten. Andere bilden sich aktiv weiter, schreiben ein Buch oder bauen ein Haus.

Wie funktioniert das mit dem Sabbatical?

Einen generellen Rechtsanspruch gibt es nicht. Ein Arbeitgeber kann ein Sabbatical aus betrieblichen Gründen ablehnen. Am einfachsten ist es für Arbeitnehmer in Betrieben oder Organisationen, wo es solche Modelle bereits gibt. Für Beamte oder Angestellte im öffentlichen Dienst sind in der Regel auf die Bundesländer bezogene Angebote und Regelungen vorhanden. Rechtlich handelt es sich in der freien Wirtschaft um eine einvernehmliche, vertragliche Arbeitsbefreiung. Am besten ist es, die Details in einem Vertrag mit dem Arbeitgeber festzuhalten. Für Selbstständige und Freiberufler sieht das alles anders aus. Ihnen können weniger formale Hindernisse in den Weg gelegt werden, dafür ist das Risiko größer und eine Rückkehr schwieriger.

Wie bereitet man so etwas vor?

Entspannt geht die Sache an, wer sich mindestens so viel Vorlauf gönnt, wie die Auszeit dauern soll. Dann gilt es im Wesentlichen drei Blöcke zu beackern: Den beruflichen, den administrativen und den persönlichen Teil. Sorgfältige Planung ist entscheidend, um entspannt ins Sabbatical starten zu können.
Das Allerwichtigste ist, sich selbst über die Gründe für die angestrebte Auszeit und die Funktion des Sabbaticals für den eigenen Lebensweg klar zu werden. Ein Coaching oder ein Sabbatical-Mentoring bieten bei diesem Klärungsprozess wichtige Unterstützung (www.institut-roeckelein.de/sabbatical-mentoring-programm). Schließlich handelt es sich um einen großen Einschnitt in die eigene Biografie.

Was ist im Beruf am Wichtigsten?

- Am besten ist es, erst einmal in Erfahrung zu bringen, ob es vielleicht Betriebsvereinbarungen oder Vorbilder im Betrieb gibt.
- Wer für sich den Entschluss gefasst hat, sollte ein Gespräch mit seinem Vorgesetzten führen. Ton und Argumente müssen dabei sitzen. Das in einem Coaching zu reflektieren, ist eine gute Vorbereitung. Wichtig ist, dass dieser Termin sehr frühzeitig stattfindet und die Vorteile für beide Seiten herausgearbeitet werden.
- In einem Schreiben sollten dann die Gründe für die Auszeit dargelegt und – wenn möglich - ein günstiger Zeitraum für das Sabbatical gewählt werden. Firmen schätzen es, wenn sie spüren, dass jemand, der ein Sabbatical möchte, auch ihre Belange (Projektabschluss, Auftragseinbruch, Umstrukturierungen) mit im Fokus hat. Auszeiten über ein Jahr werden in der Regel nicht gerne gesehen.
- Wenn es im Betrieb bereits Arbeitszeitmodelle gibt, muss möglicherweise sehr langfristig geplant werden, um die Auszeit in Form von Zeit oder Geld „anzusparen".
- Wichtig ist auch die Art des Vertrages. Wer einen befristeten Arbeitsvertrag hat, kann keinen Anspruch geltend machen, dass der nach der Auszeit weiter wirksam ist.
- Mit offenen Karten zu spielen, zahlt sich aus. Wer erklärt, welche Motivation er mitbringt und warum seine Weiterentwicklung auch Vorteile für das Unternehmen bringt, hat es einfacher – gegenüber der Chefetage, aber auch gegenüber den Kolleginnen und Kollegen.
- Wer an seinen Arbeitsplatz zurückkehren kann, sollte in der Vereinbarung mit der Firma festhalten, welche veränderten Arbeitsbedingungen er nach der Auszeit akzeptiert, wie flexibel er beim Wiedereinstieg ist und ob er im Zweifel während des Sabbaticals erreichbar sein wird.

Und was muss ich sonst alles regeln?

Wer ein Sabbatical plant, muss rechnen können. Kann ich mir das leisten? Das ist wohl die häufigste Frage nach der Entscheidung. Wer möglicherweise in Form eines Langzeitkontos Gehalt oder Zeit angespart hat, für den laufen Gelder und Versicherungen weiter. Alle anderen müssen alles auf den Prüfstand stellen und Entscheidungen fällen. Ein guter Tipp ist, sich rechtzeitig mit den zuständigen Stellen in Verbindung zu setzen. Am Wichtigsten ist aber, sich überhaupt erst einmal klar zu machen, ob die Ersparnisse für den Lebensunterhalt reichen.

Dann kommt dazu:

- Krankenversicherung: Hier gibt es Anwartschaften, damit die Kasse den Betreffenden nach dem Sabbatical wieder aufnimmt, sowie die unbedingt notwendigen Auslandskrankenversicherungen. Wer im Lande bleibt, muss sich möglicherweise freiwillig versichern.
- Rentenversicherung: Eine Option ist, freiwillig den geringsten Betrag weiterbezahlen, um die Zeiten nicht zu verlieren. Auch bei Zusatzrenten kann es sinnvoll sein, zumindest einen Teil davon weiter selbst zu entrichten.
- Arbeitslosenversicherung: Bei eigener Kündigung oder dem Auslaufen eines befristeten Vertrages, verfallen nach einer gewissen Zeit ohne Einzahlung die Ansprüche. Am besten vor dem Sabbatical erkundigen, was zu beachten ist.
- Berufsunfähigkeitsversicherungen auf keinen Fall kündigen, sondern freiwillig weiterbezahlen.
- Versicherungen, Abos und Mitgliedschaften auf Notwendigkeit durchforsten: Viele haben lange Kündigungsfristen.
- Impfungen überprüfen und vor der Auszeit zum Gesundheitscheck bei allen wichtigen Ärzten, wenn es weiter weg ins Ausland gehen soll.
- Die Themen Auto und Wohnung gründlich auf verschiedene Möglichkeiten prüfen und auch in Betracht ziehen, dass die Auszeit vielleicht ungewollt verkürzt werden muss.
- Über Testament und Patientenverfügung nachdenken. Es befreit sehr, hier die Dinge klar geregelt zu haben.
- Diese mühselige Arbeit ist anstrengend, lohnt sich aber. Die Reduktion macht vieles leichter – auch nach der Rückkehr.
- Und worauf muss sich die Psyche gefasst machen?
- Auf ein Wechselbad der Gefühle mit gewaltigen Wellenschlägen. Ängste und Vorfreude wechseln sich ab, Freunde und Familie reagieren zum Teil sehr unerwartet. Allein, ohne Begleitung ist das ein schwerer Weg. Helfen kann ein begleitendes Coaching oder auch eine Gruppe von Gleichgesinnten (www.institut-roeckelein.de/sabbatical-mentoring-programm).

- Eine Auszeit ist wie ein selbstgewählter Umbruch, da bleibt kaum ein Stein auf dem anderen, auch wenn das alles nur befristet ist.
- Wer ein Sabbatical mit Partner oder Familie plant, braucht viel Zeit, um die Bedürfnisse jedes Einzelnen zu berücksichtigen. Hier immer wieder die Erwartungen abzuklopfen und auf einen Nenner zu bringen, ist eine gute Übung für die Auszeit.
- Manches lässt sich planen, aber vieles kommt ganz unerwartet und dafür muss genügend Kraft getankt werden.
- Loslassen und Abschiednehmen braucht Zeit und Rituale. Wer das vergisst, kommt in seinem Sabbatical mit großem Ballast an.

Wie sind die Erfahrungen?

- Die Vorbereitung ist anstrengend, sie dauert länger und ist meist umfangreicher als gedacht.
- Es gilt die richtige Balance zu finden zwischen Planung und Freiheit. Gerade in einem fremden Kontext sollte genügend Offenheit für Veränderungen und Neues vorhanden sein.
- Man erlebt sich selbst völlig neu und kann doch auf die ganze Lebenserfahrung zurückgreifen.
- Am Anfang ist es gar nicht so leicht, in einen neuen Rhythmus zu kommen. Der Sabbatical-Blues kann drohen, denn das Gaspedal ist noch durchgedrückt.
- Vor allem, wer gut medial vernetzt in die Auszeit geht, puffert den Kultur-Schock ein wenig ab, kommt aber in der Auszeit auch verzögert an.
- Die neuen Erfahrungen mit sich selbst, dem Partner und einer ganz anderen Herausforderung (Sprache und Kultur) erzeugen ein Gefühl von großer Lebendigkeit.
- Das Gefühl, dass man in der Heimat eigentlich nichts Wesentliches verpasst.
- Viele Beziehungen und Kontakte werden inniger, müssen aber dafür gepflegt werden und man dient Anderen als Orientierungspunkt.
- Das Leben wird langsamer und viel intensiver.

Was ist nach der Rückkehr zu beachten?

- Wer in der Auszeit war, hat sich verändert. Zuhause scheint alles gleich. Doch auch die Anderen sind anders geworden und das System ohnehin.
- Die Rückkehr muss gut vorbereitet sein (Sabbatical-Coaching und Mentoring helfen dabei), damit nicht ein Rückfall in alte Muster droht, sondern die neue Gelassenheit in den neuen Alltag eingebracht werden kann.
- Die Entscheidungsfreude wächst ebenso wie die größere Aufgeschlossenheit für Veränderungen und Neues. Das kann die anderen irritieren.
- Vielleicht passt der alte Deckel auch nicht mehr zum neuen Topf: Viele berichten, dass sie ganz neue Wege eingeschlagen haben, die besser zu ihnen passten.
- Bis zum endgültigen Wiederankommen vergeht genau so viel Zeit wie bei der Vorbereitung. Schon in der Auszeit geübte Achtsamkeit mit sich selbst kann helfen.

Informationen zum Thema:
www.institut-roeckelein.de/sabbatical-mentoring-programm

Die Autorin dieses Textes befindet sich gerade selbst in der Auszeit. Mehr darüber auf ihrem Blog:
www.scilogs.de/das-sabbatical/

Ein Bericht verfasst von:
Kirsten Baumbusch im April 2015

Herausgeber:

Dr. Christoph Röckelein

E-Mail: cr@institut-roeckelein.de
www.institut-roeckelein.de