



In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

Empfohlen  
von



SAT.1

**30 MINUTEN**

Joachim von Loeben

**Sabbatical**

**GABAL**

# Vorwort

Dieses Buch soll Ihnen Mut machen, Ihre Wünsche und Träume wahr werden zu lassen. Hören Sie auf Ihre innere Stimme – was möchte sie Ihnen sagen? Warum versuchen Sie, sie zu ignorieren?

Machen Sie bitte nicht den gleichen Fehler wie ich. Für mich zählten jahrelang nur Geld und Karriere, dem ordnete ich mein Leben unter. Ich musste jedoch feststellen, dass Arbeit im Leben nicht alles ist. Ich funktionierte auf diese Weise nur noch, statt selbstbestimmt zu handeln. **Ich befand mich im viel beschriebenen Hamsterrad!**

Nur wer erfolgreich ist, zählt etwas in unserer Gesellschaft, und Erfolg wird häufig mit viel Arbeit und einem großen Bankkonto gleichgesetzt. Von solchen Leitsätzen habe ich mich tragen lassen.

Doch dann kam eine Lebensphase, in der ich demotiviert war. Ich hatte Schwierigkeiten, mich auf mein Projekt zu fokussieren, musste aber eine MBA-Abschlussarbeit neben meiner Vollzeitarbeit fertig schreiben. Ich schwor mir, sollte ich die Arbeit jemals abgeben und mein Abschlusszertifikat in den Händen halten, würde ich danach ein Jahr lang etwas nur für mich machen. Dieser Schwur sollte mir als Motivationsbrücke helfen und mich wieder an die Arbeit bringen. Es klappte!

Zwei Wochen nachdem ich feierlich mein MBA-Zertifikat entgegengenommen hatte, saß ich auf dem Sattel

meines Motorrades, um ein Jahr lang Afrika zu durchqueren.

Mit diesem Buch möchte ich Ihre letzten Zweifel ausräumen und Sie aus Ihrem „inneren Gefängnis“ herausholen. **Sie brauchen Kraft und Mut, um aktiv eine Auszeit anzugehen.** Gerne helfe ich Ihnen dabei.

Bitte schicken Sie mir eine Nachricht ([www.joachim-vonloeben.de](http://www.joachim-vonloeben.de)), wenn Sie sich entschieden haben, sich eine Auszeit zu nehmen. Es gibt nichts Schöneres, als zu hören, dass sich Menschen ihre Träume oder Wünsche erfüllen wollen.

Das Buch hilft auch jenen, die sich schon längst innerlich entschieden haben. Sie werden hier noch den ein oder anderen Tipp oder Hinweis finden.

Schließlich zeige ich am Ende auf, dass auch Unternehmen von einem Sabbatical bzw. einem Sabbaticalprogramm profitieren können.

Ich wünsche Ihnen viele erlebnisreiche Auszeiten in Ihrem Leben!

Ihr

*Joachim von Loeben*



# 30 MINUTEN

**Wie besiege ich kritische  
Stimmen?**

**Seite 10**

**Welche Motive gibt es für eine  
Auszeit?**

**Seite 12**

**Welche konkreten Varianten der  
Auszeit gibt es?**

**Seite 19**

# 1. Wofür eine Auszeit?

*„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“*

Hermann Hesse

Ganz am Anfang sollten Sie sich die Frage stellen, wofür Sie eine Auszeit wollen. Es gibt die verschiedensten Motive, warum ein Mensch eine Auszeit nimmt. Was soll die Auszeit bei Ihnen bewirken? Was soll der „Gewinn“ der Auszeit sein? Was passiert nach der Auszeit? Haben Sie einmal die Grundentscheidung getroffen, sollten Sie sich bewusst machen, was Sie in Ihrer Auszeit eigentlich genau tun wollen.

## 1.1 Innere und äußere Widerstände

Am Anfang eines Sabbatical-Prozesses steht die Auseinandersetzung mit den inneren Stimmen – einige Menschen schaffen es dabei nicht, die Entscheidung für die Auszeit vor sich selbst zu rechtfertigen. Es kommen Fragen hoch: „Kann ich das meiner Familie antun?“, „Schadet es meiner Karriere?“, „Kann ich das nicht auch noch später machen?“, oder: „Ist das wirklich der richtige Zeitpunkt?“.

Letztlich sind das alles [Alibis, um der Entscheidung auszuweichen](#). Wenn die inneren Stimmen zu stark sind, dann scheitert das Auszeitvorhaben! Deshalb sollte man sich Klarheit darüber verschaffen, ob es wirklich die eigenen Stimmen sind, die einen zurückhalten, oder vielmehr eine Prägung oder das soziale Umfeld. Häufig sind die externen Einflüsse stärker, als man denkt.

*Als ich meine erste Auszeit beantragte, hatte ich denkbar schlechte Voraussetzungen. Der Gegenwind durch Freunde und Familie war sehr stark. Ich war mit Aussagen wie dieser konfrontiert: „Aus Afrika kommst du nicht mehr lebend zurück!“ Ich fühlte mich mit meiner eigenen Entscheidung nicht zu 100 Prozent sicher. Aber ich hatte Glück: Meine damalige Personalchefin stellte mir keine der Fragen, die meine Entscheidung leicht zu Fall hätten bringen können. Stattdessen fand sie mein Ansinnen gut, und so bekam ich meine Auszeit. Doch erst acht Wochen nach Reisebeginn in Äthiopien war es so weit, dass ich*

*wirklich voll und ganz hinter meiner Entscheidung stehen konnte. So lange hatte es gedauert, bis ich meine eigenen inneren Widersacher besiegt hatte.*

Das soll Ihnen Mut machen, in die Auszeit zu gehen, auch wenn noch nicht alle Zweifel ausgeräumt sind. Tun Sie es einfach! Es wird immer Restzweifel geben, und es wäre schade, wenn Sie Ihre (vielleicht einmalige) Chance selbst verspielen. **Es wird nie den perfekten Zeitpunkt geben!**

### **Tipp!**

Nehmen Sie sich mal ein paar ruhige Stunden oder besser noch einen Tag oder ein Wochenende Zeit und verschaffen Sie sich selbst Klarheit über Ihr Sabbatical. Stehen Sie danach zu Ihrer Entscheidung!

Dazu empfehle ich Ihnen, sich gezielt Unterstützer zu suchen, am besten gleich ein ganzes Team, das Ihr Vorhaben mitträgt. Je mehr Unterstützer Sie haben, desto besser fühlen Sie sich. Die Unterstützer sollen Sie inspirieren und motivieren, Ihr Vorhaben durchzuführen. Sie werden schnell feststellen, wer Ihre Idee gut findet und Ihr Vorhaben mit vorantreibt.

Meiden Sie nach Möglichkeit Menschen, die Ihr Vorhaben zerreden. Dadurch wird Ihre Entscheidung immer wieder auf die Probe gestellt und Sie werden innerlich hin- und hergerissen sein. Es besteht sogar die Gefahr, dass Sie Ihre ursprüngliche Entscheidung wieder revidieren.

Erst wenn Ihre Entscheidung eine gewisse **Entscheidungsstabilität** besitzt und Sie genügend Selbstbe-

wusstsein entwickelt und **Argumente** gesammelt haben, gehen Sie zu Ihrem Chef und fragen nach einer Auszeit. Die Erfolgsaussichten für Ihren Auszeitenantrag sind dann viel höher! Hadern Sie dagegen selbst noch mit Ihrem Vorhaben, wird Ihr Chef möglicherweise versuchen, Sie von Ihrer Entscheidung abzubringen.



*Sie werden Ihr Vorhaben vor anderen, aber auch vor sich selbst rechtfertigen müssen. Schreiben Sie Ihre Argumente auf und stellen Sie dann den Antrag.*

## 1.2 Motive

Bevor Sie Ihr Sabbatical antreten, sollten Sie sich über Ihre Motive im Klaren sein. Meine Erfahrung zeigt, dass sich Menschen, die sich eine Auszeit nehmen, anhand ihrer Motive im Wesentlichen in vier Gruppen einteilen lassen:

### **Motivgruppe 1: Die Gelangweilten**

Die Gelangweilten fühlen sich im Job unterfordert oder machen tagein, tagaus nur eintönige Arbeiten. Es sind diejenigen, die quasi an einem Bore-out-Syndrom (unerträglicher Langeweile) leiden.

**Diese Menschen suchen nach Extremen.** Sie sind geneigt, beispielsweise eine Abenteuerreise zu unternehmen oder sich auf ein sportliches Großereignis, etwa



einen Marathon oder Triathlon, vorzubereiten. Sie suchen bewusst die Aufregung und den Adrenalinkick, um etwas anderes zu erleben als ihren faden Arbeitsalltag. Sie möchten etwas Außergewöhnliches leisten, um nach der erbrachten Leistung voller Stolz zurückblicken zu können.

### ***Motivgruppe 2: Die Gestressten***

Die Gestressten fühlen sich vom beruflichen oder vom privaten Alltag gestresst. Ihnen wird die Arbeit bzw. der Alltag einfach zu viel. Sie fühlen sich teilweise überfordert. Es handelt sich um die Menschen, die auf einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zusteuern, wenn sie nicht ihr Leben ändern.

**Diese Menschen suchen Ruhe.** Ihre oberste Priorität ist es, ihr Leben zu entschleunigen. Sie möchten zur Ruhe kommen, Gelassenheit entwickeln und dabei neue Kraft tanken für neue Aufgaben. Häufig entscheiden sie sich deshalb für eine erholsame Variante der Auszeit. Sie unternehmen beispielsweise längere Reisen, praktizieren Yoga, meditieren, machen Ayurveda-Kuren, pilgern oder machen lange Wanderungen, um gut abschalten zu können. Für Menschen, die an einem **Burn-out** leiden, ist es empfehlenswert, erst mal eine reine Erholungsphase in der Heimat einzulegen. Sie sollten zunächst ausschlafen und leichten Sport treiben, bevor sie auf eine große Reise gehen oder andere Aktivitäten entfalten. Denn die Vorbereitung für die Auszeit ist ebenfalls eine Form von Stress und würde Körper und Geist weiter fordern.

Ein Burn-out-Betroffener muss sich erst einmal von den Erschöpfungszuständen regenerieren, bevor er zu neuen Taten aufbrechen kann. Im Falle eines Burn-outs ist es ohnehin ratsam, zunächst in ärztlicher Behandlung zu bleiben.

### ***Motivgruppe 3: Die Sozialen***

Viele Menschen haben in ihrem normalen Arbeitsalltag keine Möglichkeit, sich sozial zu engagieren. Ihnen reicht die jährliche Spende an eine karitative Einrichtung nicht mehr aus. Sie möchten selbst aktiv werden, Hand anlegen und [ein soziales Projekt unterstützen](#). Häufig ist der Einsatz mit einem Aufenthalt bei einem Hilfsprojekt im Ausland verbunden.

Bei einem [Social Sabbatical](#) bringt man u. a. auch seine beruflichen Qualifikationen mit ein. So kann beispielsweise ein Projektmanager auch bei einem Hilfsprojekt im Ausland Prozesse analysieren, beraten, neue Strukturen schaffen und das Projekt schließlich umsetzen. Menschen, die mit ihrer beruflichen Expertise zu einem Projekt fahren, können sich stärker einbringen als diejenigen, die bei berufsfremden Projekten mitarbeiten. Daher werden sie eher gesucht und können von Organisationen leichter vermittelt werden.

Sollte das Projekt erfolgreich verlaufen, bestehen häufig noch Jahre danach gute Beziehungen zum durchgeführten Projekt. Ich habe immer wieder von Klienten erfahren, dass sie noch Jahre später das gleiche Projekt besuchen und es weiter unterstützen.

Für soziale Projekte und das Arbeiten im Ausland empfehle ich folgende Webseiten:

- [www.stiftung-fuer-helfer.de](http://www.stiftung-fuer-helfer.de)
- [www.projects-abroad.de](http://www.projects-abroad.de)
- [www.managerfuermenschen.com](http://www.managerfuermenschen.com)
- [www.ses-bonn.de](http://www.ses-bonn.de)

Für soziale Projekte im Inland:

- [www.bundesfreiwilligendienst.de](http://www.bundesfreiwilligendienst.de)

Man kann auch direkt beim jeweiligen Projektträger anfragen, z. B. bei:

- [www.caritas.de](http://www.caritas.de)
- [www.diakonie.de](http://www.diakonie.de)

Mittlerweile gibt es immer mehr Unternehmen, die ein eigenes **Corporate-Social-Responsibility-Projekt** im Ausland unterhalten. Für Mitarbeiter dieser Firmen ist es deutlich einfacher, ein Social Sabbatical zu machen.

### ***Motivgruppe 4: Die Sinnsucher***

Es gibt Menschen, die sich beruflich oder privat unzufrieden fühlen. Eine Auszeit stellt für sie eine **Flucht vor der eigenen Lebenssituation** dar. Sie machen ihre Auszeit, um einen Lebenssinn zu finden und so ihre eigene Unzufriedenheit zu überwinden. Häufig tritt dann nach der Auszeit die große Enttäuschung ein, wenn man nicht den erhofften Sinn gefunden hat, und so besteht die Unzufriedenheit weiter.