



AUSZEIT

eine Beratungsbroschüre von WELTREISE-TRAUM

Inhaltsverzeichnis

1. Wozu das alles? Benefits einer Auszeit.	4
Chancen einer Auszeit	5
Freiheiten in einer Auszeit	6
Womit fülle ich meine Auszeit	6
Gefahren einer Auszeit	7
Resümee	8
2. Psychologische Hemmschwellen - die beliebtesten Ausreden	9
Kontrollverlust	9
Sinnverlust	9
Existenzangst	9
Verlustangst	10
Verarmungsangst	10
3. Selbstständige und Freiberufler	11
Vertretungsorganisation	11
Vertretung aus dem eigenen Betrieb	11
Fremdvertretung	11
Business von unterwegs	12
Versicherungen	12
4. Arbeitnehmer	13
Rechtliches	13
Auszeit-Optionen	13
(1) Kündigung und/oder Jobwechsel	13
(2) Sabbatical/Auszeit: Zwei Grundmodelle	14
(3) Ansparen/Übertrag von Urlaubszeiten und Überstunden	14
(4) Unbezahlter Urlaub	15
(5) Vorgezogene Ruhestandsregelung	15
Argumentationshilfen für eine Auszeit beim Arbeitgeber	15
Ängste der Unternehmen, wenn sie Auszeiten genehmigen	16
Operative Schritte	16
Vorbereitung	16
Gespräch	17
Formelles	17
Weitere Schritte	17
Sozialversicherung	18
Fortlaufendes Arbeitsverhältnis	18
5. Rentner	20



Krankenversicherung	20
6. Auszeit mit Kindern	20
7. Rückkehr von der Auszeit	21
Rückkehr in den gleichen Job	22
Arbeitsplatzwechsel	22
Wechsel in die Selbstständigkeit	23
Quellenverzeichnis	24

Alle Angaben in der Informationsbroschüre „Auszeit“ von WELTREISE-TRAUM sind unverbindlich. Die Erläuterungen entspringen eigenen Erfahrungen und intensiven Recherchen nach bestem Wissen und Gewissen. Für inhaltliche Fehler oder gesetzliche Veränderungen besteht keine juristische Gewähr und wird nicht gehaftet.



1. Wozu das alles? Benefits einer Auszeit.

Vielleicht finden auch Sie sich in diesem Szenario wieder...

Das Hamsterrad dreht sich unaufhörlich, der Tag frisst uns auf. Viele Zwänge sind so, wie sie sind, dafür bekommst man an anderer Stelle Freiheiten oder Annehmlichkeiten, auf die man nicht verzichten möchtest. Man funktioniert, automatengleich, jeden Tag aufs Neue.

Erst ist es nur ein unbehagliches Gefühl abends beim Zubettgehen. Der Gedanke an den nächsten Tag drückt unangenehm auf die Stimmung. Die Unlust wird allerdings schön geredet oder der Impuls mit Sicherheitsdenken abgeblockt. Wir wurschteln uns irgendwie durch und merken oft im Alltagsgeschehen gar nicht, wie sehr uns das eigene Leben von Außen diktiert wird. Alles ist heute dringend. Nur wir und unsere Sehnsüchte nicht.

Wir sagen uns immer „Genieße jeden Tag, als wenn es dein letzter wäre“, aber dieser Vorsatz ist im heutigen Alltag leider nur schwer bis gar nicht umsetzbar. Wir versinken in Träumen und hoffen, dass sich diese irgendwann einmal erfüllen werden. Nur wann soll das geschehen, wenn wir es nicht selbst in die Hand nehmen?

Manchmal ist es notwendig auf die Bremse zu treten. Manchmal auch ganz kräftig. Denn wenn wir das nicht selbst tun, übernimmt das unser Körper für uns. Meist mit Erkältungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, extremen Erschöpfungszuständen oder noch viel bedrohlicheren Krankheiten.

Dreiviertel aller Deutschen sehnen sich nach einer Auszeit. Dahinter steckt auf den ersten Blick das Anliegen abzuschalten und Kraft zu tanken, meist aber weitaus mehr: Vielleicht der Wunsch nach radikaler Veränderung, nach Weiterentwicklung oder nach ausreichend Raum für innere Klarheit. Wir hoffen auf neue Impulse, auf die zündende Idee oder darauf, dass mit der Auszeit auch die Kraft kommt, endlich das zu verändern oder über Bord zu werfen, was schon lange nicht mehr zu uns passt. So war es auch bei uns...



Chancen einer Auszeit

- **DU SELBST SEIN.** Viele folgen der Einfachheit halber dem, was andere machen und denken gar nicht mehr darüber nach, ob das wirklich auch das Richtige für einen selbst ist. Während einer Auszeit – losgelöst von Standards, Normen und klassischem Konsum - erkennen wir ein Stückweit mehr, wer wir eigentlich sind und was wir wirklich brauchen. Endlich kann man einmal so sein, wie man manchmal eben ist und das unabhängig von der Tageszeit: glücklich, ausgeflippt, euphorisch, schusselig, chaotisch, vergesslich, muffelig, faul oder träge.
- **RUHE FINDEN. ZEIT FÜR SICH HABEN.** Plötzlich ist da Zeit. Zeit für gutes Essen, bewusstes Einkaufen, langes Schlafen und schöne Gedanken. Wie durch ein Wunder kommen bisher ungekannte Gedanken und Ideen und plötzlich scheinen langjährig gehegte Träume laufen zu lernen. Einfach mal rum spinnen und sich das ideale Leben ausmalen. Wie könnte der perfekte Alltag aussehen?
- **IM JETZT LEBEN.** Im beruflichen Alltag leben wir meistens in der Zukunft oder der Vergangenheit. Wir planen Projekte schon Monate oder Jahre im Voraus oder analysieren schon längst vergangene Geschehnisse oder Ereignisse. Vielleicht ist uns gar nicht bewusst, dass wir mit unseren Gedanken immer in der Vergangenheit oder in der Zukunft sind. Eine Auszeit bietet uns die Möglichkeit bewusst das Hier und Jetzt wahr zu nehmen und dadurch, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Denn jeder Moment hat Wundervolles in sich, wir müssen uns nur wieder erinnern all das zu sehen!
- **EIGENE LEBENSMUSTER ERKENNEN UND ÜBERPRÜFEN.** Innezuhalten und ehrlich Bilanz ziehen, wäre der erste Schritt in Richtung Veränderung. Ist das Leben, wie wir es führen, noch stützend und hilfreich oder müssen wir eine Kursänderung vollziehen. Gedanken dieser Tragweite kann man nicht am Sonntagabend kurz mal einschieben. Dafür braucht man Raum und Zeit!
- **LOSLASSEN UND NEU ANFANGEN.** Vielleicht ist unser Leben aus der „Meta-Ebene“ betrachtet gar nicht so schlimm, vielleicht reichen einfache Korrekturen und eine bewusster Lebensweise. Aber wenn wir feststellen, dass unser Leben leider nicht mehr unseren eigenen Maximen gerecht wird, schafft eine Auszeit auch Kraft und Mut die



notwendigen Veränderungen einzuleiten. Die Umsetzung von Konsequenzen, die im Alltag unmöglich erscheinen, werden im Blickwinkel einer Auszeit plötzlich machbar!

- **BATTERIEN AUFLADEN.** Körperlich, aber auch emotional und mental. Allerdings sollte bereits der Gedanke, während einer Auszeit seine Batterien wieder aufladen zu wollen, ein Warnsignal sein. Denn eigentlich sollten wir einen Alltag leben, der uns nicht auffrisst, sondern uns Kraft spendet. Wir sollten Dinge tun, die uns Energie schenken, statt welche zu verbrauchen. Wir sollten weise genug sein auf unseren Körper und Geist zu hören und regelmäßig kleine Auszeiten im Alltag nehmen. Eine Auszeit kann uns dabei helfen, das zu erkennen und uns vielleicht den Weg aufzeigen, wie wir einen solchen Alltag für uns erschaffen!

Freiheiten in einer Auszeit

Job, Haushalt, Familie, Freunde, Termine, Verpflichtungen – alles kostet Zeit und lässt unsere eigenen Bedürfnisse in der Summe manchmal etwas verkümmern.

Sich aus den Fängen des Alltags zu begeben und jeden einzelnen Tag so zu gestalten, wie man ihn sich schon immer vorgestellt hat, ist in der heutigen, schnelllebigen Zeit etwas ganz Besonderes.

Sich einmal von diesen gesellschaftlichen Dogmen und Konventionen befreien und ausnahmsweise nur an sich denken, also seine Gedanken einfach ausschließlich um sich selbst kreisen lassen: Was wolltest du immer schon mal tun? Welcher Traum nagt schon lange an dir und sehnt sich nach Erfüllung? Gibt es etwas, wofür du richtig brennen würdest, wenn du nur Zeit hättest?

Womit fülle ich meine Auszeit

Ihren Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt! Grob kann man die Auszeit-Beweggründe wohl in fünf Kategorien einteilen - obwohl wir hier keinen Anspruch auf Vollständigkeit sehen:

- Regenerationsauszeit - zu Hause, auf einer Reise, vielleicht sogar auf einer Weltreise
- Familienauszeit



- Auszeit für berufliche Weiterentwicklung
- Auszeit zur Neuorientierung z.B. auf Reisen
- Auszeit für Eigenprojekte z.B. Hausbau oder Hobbys

Schlafen, so lange man möchte. Stundenlang in Cafés sitzen. Ohne Zeitdruck durch die Stadt bummeln. Bei schönem Wetter mit einem Buch im Park liegen. Bis tief in die Nacht Fernsehen gucken, weil man morgens nicht früh aufstehen muss. Oder sich leidenschaftlich in einem Hobby verlieren, für das man bisher nie genug Zeit hatte. Oder - hier sind wir natürlich etwas voreingenommen - sich auf eine Weltreise begeben! Denn der Alltag zu Hause wird ja größten Teils auch von dem bestimmt, wie wir in das Familien- und Freundeskonstrukt, in die Gesellschaft eingebunden sind. Manchmal sind auch hier kraftraubende Elemente zu finden, die wir aus der Distanz viel besser erkennen könnten. Auf Reisen zu gehen, öffnet unseren Geist! Eines der Ordnungsprinzipien der Moderne ist die Routine, und Reisen ist eine Unterbrechung dieser Routine. Reisen ist für uns, die Vielfalt und Kontraste der Welt zu sehen, immer wieder über den Tellerrand unseres eigenen Denkens hinauszuschauen und zu erkennen, dass es noch viel mehr gibt, als uns selbst.

Gefahren einer Auszeit

- **ÜBERFORDERUNG MIT ZU VIEL FREIER ZEIT.** Im Alltag wünschen wir uns oft nichts anderes, als einfach mal Zeit zu haben. Wenn sie dann da ist und das gleich für einen längeren Zeitraum, kommt man in eine unerwartete Bredouille: Wie verbringe ich 24 Stunden wirklich sinnvoll? Vielleicht erkennt man plötzlich, dass der klare Tagesplan vorher gar nicht so schlecht war oder im Gegenteil- dass man zukünftig nicht mehr im 9-to-5-Modus arbeiten möchte. In jedem Fall muss man sich neu organisieren und findet dabei vielleicht heraus, wie man seine Tage und Wochen sinnvoller gestalten kann als bisher. Und vielleicht finden wir dadurch auch unsere tiefen Leidenschaften heraus...
- **NOTWENDIGE VERÄNDERUNGEN.** Viele Menschen scheuen es inne zu halten, da sie genau wissen oder spüren, dass, wenn sie es täten, ihnen bewusst werden würde, wie viel sie in ihrem Leben ändern müssten. Eine Auszeit birgt natürlich genau diese Gefahr!



Aber scheuen sie sich nicht vor dieser Erfahrung. Alle die diesen Weg bisher gegangen sind - und das sind wirklich schon einige - sagen im Nachhinein, dass es die wertvollste und wichtigste Wendung in ihrem Leben war!

- FINANZIELLE EINBUSSEN. Zweifelsohne muss eine Auszeit finanziell vorbereitet sein, um sie in vollen Zügen genießen zu können. Meist lernt man - vor allem auf Reisen -, dass man viel weniger braucht, als man denkt...

Resümee

Mit viel Zeit, Phantasie, neuen Erkenntnissen, Ideen und Einsichten kann man nach diesem Lebensabschnitt ein neues Kapitel aufschlagen, das besser auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Vielleicht mit einem Job, der besser zu einem passt. Oder mit weniger Arbeit, weil einem Geld nicht mehr so wichtig ist wie die eigene Freizeit. Oder mit dem Leben in einem anderen Land, das einem mehr gibt als der bisherige Wohnort. Vielleicht weiß man aber auch einfach nur das Leben in Deutschland, das eigentlich ziemlich luxuriös und angenehm ist, wieder mehr zu schätzen. Die Auszeit ist eigentlich wie ein Sprungbrett. Man hat die Zeit und die Muse, sich mit sich und seinem Leben auseinanderzusetzen und kann entweder in ein modifiziertes, neues Leben springen oder einfach eine sehr schöne Zeit fernab vom Arbeitsalltag mitnehmen und danach wieder frisch und voller Energie an das „alte Leben“ anknüpfen. Alles kann, nichts muss!

Vielleicht ist Ihr Leben perfekt wie es ist und Sie haben den Traum-Job, die Traum-Familie, können jede Kleinigkeit im Alltag wertschätzen und haben gelernt auf sich und ihren Körper zu hören. Falls Sie sich aber in den vorangegangenen Zeilen wiederfinden, empfehlen wir Ihnen, weiter zu lesen, denn die Person, die am besten weiß, wie Sie glücklich sein können, sind nur Sie selbst! Nehmen Sie sich wichtig. Es ist Ihr Leben und es ist nicht unendlich.



2. Psychologische Hemmschwellen - die beliebtesten Ausreden

Kontrollverlust

„Mein Betrieb/Unternehmen/meine Praxis/meine Mitarbeiter kann/können ohne mich nicht sein.“ Stellen Sie sich vor, Sie würden - was sich niemand wünscht - von heute auf morgen schwer krank. Sollte Ihr Unternehmen nicht immer in einer Situation sein, so etwas abfangen zu können? Bei einer Auszeit haben Sie die Chance Ihre Abwesenheit langfristig und in aller Ruhe vorzubereiten.

Beweisen Sie Ihren Mitarbeitern Ihre Wertschätzung und Ihr Vertrauen, indem Sie Aufgaben delegieren. Tritt man mal einen Schritt zurück, offenbaren sich nicht gesehene Talente und Qualitäten um einen herum. Davon kann jedes Unternehmen nur profitieren.

Sinnverlust

„Ich kann ohne meinen Betrieb/Unternehmen/Praxis/meine Mitarbeiter nicht sein.“ In aller Regel steckt dieses Problem auch und in erster Linie hinter der oben genannten ersten Aussage... Aber Sie wissen schon, dass Arbeiten nicht das ganze Leben ist, sondern ein wertvoller Teil davon? Wie wäre es damit: Vom Lebenstakt zurück zur Lebensart.

Existenzangst

„Ich komme zurück und mein Betrieb/Unternehmen/Praxis ist nichts mehr wert.“ Eine Auszeit ist natürlich ein ganz sachliches Rechenexempel. Allerdings stehen die meisten Menschen gar nicht so schlecht da, wie sie immer denken. Ist es nicht eine viel größere Existenzbedrohung, wenn ich meinen Wünschen nicht folge und Körper und Psyche immer aufs Neue vergewaltigt? Und wie wäre es mit einem überschaubaren Auszeit-Versuch über vielleicht ein bis drei Monate?



Verlustangst

„Ich komme zurück und ich werde nicht mehr gebraucht, andere machen meinen Job besser“.

Das Leben ist ein Prozess, eine ständige Veränderung. Wenn Sie zurück kommen, ist vielleicht in Ihrer Firma einiges anders. Aber Sie auch! Man wird Ihre menschliche Veränderung, Ihre neue Energie und Ihren erweiterten Horizont schätzen. Oder vielleicht ist dieser Job ja gar nicht mehr das, was Sie dann noch wollen...

Verarmungsangst

„Während meiner Auszeit wird mein ganzes Geld drauf gehen und ich habe am Ende keinerlei Rücklagen mehr oder muss sogar Schulden machen“.

Eine Auszeit ist sicherlich ein Traum. Aber eine Auszeit ist auch ein ganz einfaches Rechenexempel. Welche laufenden Ausgaben werde ich zu Hause in dieser Zeit haben? Was wird z.B. meine Reise oder mein Hausbau kosten? Gerade bei Reisen hilft es ungemein, wenn man sich die Unkosten pro Tag realistisch ausrechnet für Flüge, Unterkünfte, Aktivitäten, Essen und Trinken. Und dann ganz einfach mit der Reisedauer multipliziert. Oder umgekehrt das zur Verfügung stehende Budget durch die Reisetage dividiert. Natürlich sollte man immer auch einen Sicherheitspuffer einplanen und sich über entsprechende Versicherungen ausreichend absichern. Dann weiß man, was möglich ist und erlebt keine bösen Überraschungen.



3. Selbstständige und Freiberufler

Ohne Zweifel ist der maximale Benefit aus einer Auszeit zu generieren, wenn man es schafft, los zu lassen. Dazu braucht es keine Psychologen und keine Studien und das trifft uneingeschränkt auch auf bekennende Workaholics und Überzeugungstäter („die Firma bin ich“) zu. Aber gerade diese Gruppe - wir outen uns gerne: wir gehörten auch dazu - hat das geringste Einsichtspotential.

Maximaler Abstand zum Alltag, minimale Kontakte - dann wird der Geist frei und werden die Rezeptoren und alle Sinne offen für Neues. Manchmal auch für eine ganz neue Wahrnehmung von sich selbst...

Vertretungsorganisation

Vertretung aus dem eigenen Betrieb

- Frühzeitig einen oder mehrere Mitarbeiter auswählen und in die notwendigen Aufgaben einarbeiten, d.h. rechtzeitig einen Zeitplan für die Übergabe erstellen.
- Vollmachten für Entscheidungen, Ämter etc. erteilen
- Entscheidungsprozesse und -kompetenzen festlegen
- Evtl. feste Konferenzzeiten im Vorfeld bestimmen
- Kriterien für die Kontaktaufnahme definieren und Kontaktzeiträume eingrenzen

Fremdvertretung

- Frühzeitig (6-12 Monate) vor der Auszeit/Weltreise mit Vertretersuche beginnen, evtl. über Anzeigen in Fachmagazinen oder über z.B. Zeitarbeitsfirmen, Kammern der Berufsstände (z.B. Ärztekammer, Handwerkskammern) oder Verbände
- Einarbeitungs- und Probezeiten einplanen, um Kompetenz und Loyalität zu prüfen und Spielraum für Alternativkandidaten zu haben
- Vollmachten für Entscheidungen, Ämter etc. erteilen
- Entscheidungsprozesse und -kompetenzen festlegen
- Evtl. feste Konferenzzeiten im Vorfeld bestimmen
- Kriterien für die Kontaktaufnahme definieren und Kontaktzeiträume eingrenzen



Business von unterwegs

- Nur wenn es wirklich nicht anders geht!
- Technische Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme mit der Firma klären:
Kommunikationsplattformen (Skype, Facetime, Google Voice Conference), mobile WLAN-Router, Telefonanbieter mit guter weltweiter Netzabdeckung. Unterkünfte mit optimalen technischen und räumlichen Voraussetzungen für Konferenzen bevorzugen.
- Sicheres System zur Übertragung vertraulicher Daten erwägen z.B. per SSL-Zertifikat.
- Evtl. feste Konferenzzeiten im Vorfeld bestimmen
- Kriterien für die Kontaktaufnahme definieren und Kontaktzeiträume eingrenzen.
- Länder und Unterkünfte mit guter Internet-Anbindung heraussuchen.

Versicherungen

- Prüfen, inwiefern Firmenversicherungen personenbezogen abgeschlossen wurden und ggf. einer Ergänzung bedürfen
- Bei längerer Auszeit Rücksprache mit Sozialversicherungsträgern, um bei Unterschreitung einer Jahreseinkommensgrenze in freiwilligen Kranken-, Pflege- und Rentenversicherungen vorübergehend anders eingestuft zu werden.
- Mit privater Krankenversicherung klären, inwieweit Leistungen im Ausland vollständig abgedeckt werden (z.B. Evakuierung, Krankenrücktransport in die Heimat). Eventuell leistungsstärkere Auslandsrankenversicherung abschließen und private Krankenversicherung auf Anwartschaft setzen.



4. Arbeitnehmer

Rechtliches

- In Deutschland gibt es keinen gesetzlich einklagbaren Anspruch auf Sabbatical oder Auszeit.
- Begriff der „Betriebliche Übung“: ein Anspruch auf unbezahlten Urlaub oder Sabbatical leitet sich aus vorangegangenen Fällen ab. Der Anspruch entsteht aus der regelmäßigen Wiederholung eines bestimmten Verhaltens mit der Folge, dass bei den Arbeitnehmern der Eindruck einer Gesetzmäßigkeit bzw. eines Brauchs entsteht (Bundesarbeitsgericht, 28.10.1987, Az. 5 AZR 518/85).
 - Gab es in der Firma bereits Genehmigungen zum Sabbatjahr, darf es einem Antragsteller nicht verweigert werden (Verbot der Ungleichbehandlung).
 - Hat Ihr Arbeitgeber in vergleichbaren Fällen mindestens drei Mal unbezahlten Urlaub gewährt, kann man daraus den Schluss ziehen, dass er auch in zukünftigen Fällen so agiert (Eindruck der Gesetzmäßigkeit).
- Vereinbarungen zu jeder Form von Freistellung von der Arbeit sollten im Interesse von Arbeitgeber und Arbeitnehmer schriftlich beschlossen werden.
- Die meisten Beamten-Gesetze der Länder sehen eine Regelung für ein Sabbatjahr vor. Wenn die Anträge korrekt gestellt werden, hat der Dienstherr Mühe, eine Ablehnung zu begründen.

Auszeit-Optionen

(1) Kündigung und/oder Jobwechsel

- Eine Lücke im Lebenslauf ist heutzutage kein Malus mehr, sondern bei Neubewerbungen eher interessant und ein Kriterium, das sich von anderen Lebensläufen abhebt.
- Bei einem Jobwechsel kann die Zeit zwischen zwei neuen Einstellungen oft verhandelt und auf mehrere Monate ausgedehnt werden, das heißt den Arbeitsbeginn so weit wie möglich nach hinten verschieben. Ggf. in der Überbrückungszeit Arbeitslosigkeit beim Arbeitsamt anmelden oder zumindest diskutieren.



- Möglichkeit einer Kündigung mit Rückkehr-Vertrag: Der bisherige Arbeitgeber sichert Wiedereinstellung zu, der Arbeitnehmer muss sich in der freien Zeit jedoch komplett selbst versichern und finanzieren.
- Möglichkeit eines Aufhebungsvertrages: Eventuell kommt in Phasen mit Auftragsmangel oder konjunkturellen Engpässen dem Arbeitgeber der Kündigungswunsch entgegen. In solchen Fällen sollte man das Arbeitsverhältnis im gegenseitigen Einvernehmen mit einem sogenannten Aufhebungsvertrag beenden. In einem solchen Vertrag sind viele Konditionen (Zeitpunkt des Ausscheidens, Prämien, Abfindungen etc.) verhandelbar.

(2) Sabbatical/Auszeit: Zwei Grundmodelle

Beide Modelle sind sowohl für Beamte als auch für Angestellte möglich.

A. Sabbaticals mit Ansparphase:

- In einem definierten Zeitraum werden Stunden angespart (Überstunden), die dann in einer geschäftlich ruhigeren Zeit in Form eines Sabbaticals verbraucht werden können. Sehr beliebt bei großen Beratungsunternehmen.

B. Sabbaticals mit Entgeltumwandlung

- In einem bestimmten Zeitraum vor oder nach der Freistellung verzichtet der Arbeitnehmer bei voller Arbeitszeit auf einen Teil seines Gehaltes. In der Phase der Freistellung bekommt der Arbeitnehmer einen Teil seines Gehaltes weiter. Beliebt im öffentlichen Dienst. Beispiel: 1 Jahr zu 2/3 des Gehaltes arbeiten (bei voller Stundenzahl), dann 1 Jahr frei machen mit 1/3 des Entgeltes. Oder 6 Monate mit 50% Gehalt Freistellung, dann 6 Monate mit 50% Gehalt arbeiten. Alle Zeitmodelle sind denkbar, aber firmenabhängig..

Vorteil von (2) A/B: Arbeitgeber zahlt Sozialversicherungsbeiträge weiter.

Beispiele von Unternehmen mit Sabbatical-Regelungen unter www.flexible-arbeitszeiten.de (Praxisbeispiele Sabbatical)

(3) Ansparen/Übertrag von Urlaubszeiten und Überstunden

- Überstunden und (Rest-)Urlaub über mehrere Jahre ansparen, falls von Seiten des Arbeitgebers möglich.



- Falls ein Übertrag nicht möglich ist, den Urlaub des laufenden Jahres komplett an das Ende legen und den Urlaub des folgenden Jahres auf den Anfang ziehen..

(4) Unbezahlter Urlaub

Es gibt keinen gesetzlichen Anspruch auf unbezahlten Urlaub. Achtung: sobald der unbezahlte Urlaub länger als 4 Wochen dauert, entfällt der Sozialversicherungsschutz und man muss sich selbst versichern (s.u. Sozialversicherung).

(5) Vorgezogene Ruhestandsregelung

Seit dem 1. Juli 2014 ist es in Deutschland möglich, (auf Antrag bei der Rentenversicherung) mit 63 Jahren abschlagsfrei in Rente zu gehen.

Voraussetzung, man hat mindestens 45 Jahre lang in die gesetzliche Rentenversicherung eingezahlt, dann erhält man das volle Altersgeld, andernfalls ist mit Abschlägen zu rechnen.

Diese Regelung betrifft alle vor dem 01.01.1953 geborenen Bundesbürger. Für nach diesem Stichtag Geborene liegt die Grenze stufenweise höher.

Argumentationshilfen für eine Auszeit beim Arbeitgeber

Für Beamte und auch in vielen größeren Unternehmen existieren interne Regelungen/ Arbeitszeitmodelle, die ein Sabbatical ermöglichen.

Alle andere Arbeitnehmer müssen den Arbeitgeber vom Sinn und Zweck der Auszeit überzeugen. Ein paar stichwortartige Argumentationsbeispiele:

- Arbeitnehmer steht in Zeiten maximaler Aufgaben und Projekte zeitlich überdurchschnittlich zur Verfügung und feiert die Überstunden ausgleichend ab, keine Bezahlung notwendig, in Stress-Zeiten höhere Bereitschaft alles zu geben.
- Prävention eines Burnouts, Erholung.
- Erholte Mitarbeiter sind leistungsfähiger und dadurch sinkt die statistische Häufigkeit krankheitsbedingter Ausfälle.
- Identifikation mit Firma und Aufgabe wächst durch gute Arbeits- und Rahmenbedingungen, dadurch auch höhere Bindung ans Unternehmen.



- Option eines Sabbaticals macht Unternehmen für potentielle Bewerber attraktiver (die Entscheidungskriterien für ein Unternehmen verändern sich durch den Wertewandel - Work-Life- Balance sehr wichtig, Lebensgestaltung statt Lebenserhaltung).
- Einige internationale Großunternehmen haben bereits eine Art „Pflicht Sabbatical“ eingeführt. Manager in oberen Etagen werden alle 5 Jahre für einige Monate freigestellt, um arbeitsmäßiger Überlastung vorzubeugen und Leistungsanreize zu bieten, z.B. internationale Wirtschaftskanzlei Hogan Lovells.
- Horizonterweiterung durch die Tätigkeit während der Auszeit (Reisen), evtl. für Firma und Aufgabe nützlich.

Ängste der Unternehmen, wenn sie Auszeiten genehmigen

- zu viele Mitarbeiter wollen das Angebot in Anspruch nehmen
- Mitarbeiter nutzen die Zeit zur Jobsuche
- Der Mitarbeiter nimmt genau dann eine Auszeit, wenn gerade viel Arbeit anfällt und jeder Mann/Frau gebraucht wird → deshalb ist eine langfristige und genaue Planung mit Vertretung, Aufgabenübergabe etc. schon lange im Vorfeld notwendig und hilfreich. Die Definition von "langfristig" dürfte dabei bei ca. einem Jahr liegen.

Operative Schritte

Vorbereitung

- Unverbindlich nachfragen, ob Unternehmen Sabbaticals/Auszeiten anbietet
- Rücksprache mit dem Betriebsrat, Informationen zu aktuellen oder früheren Modellen und Fällen einholen
- Eigene Ziele festsetzen. Wie lange ist der Wunschzeitraum maximal und mit welcher Zeit wären Sie minimal zufrieden?
- Bereits vor dem Gespräch sich selbst Gedanken machen für einen optimalen Zeitraum innerhalb der Firma (Argumente hierfür suchen, evtl. Ausschau nach geplanten Umstrukturierungen halten, die den eigenen Plänen entgegenkommen).
- Eventuell sich als Ansprechpartner für (wirkliche) Notfälle anbieten.
- Sabbatical Modelle aus anderen Firmen exemplarisch aufarbeiten und anbieten.



- Vertretungskonzepte in der Firma im Vorfeld ausarbeiten und mitbringen (Verteilung der Aufgaben etc.).
- Aber bei den Recherchen innerhalb der Firma umsichtig vorgehen, der Chef sollte als erster von den Plänen erfahren!

Gespräch

- Die richtige Gelegenheit für das Gespräch mit dem Chef erkennen: nach einem erfolgreich abgeschlossenen Projekt, nach einem Lob wegen guter Arbeit, in einer aus Erfahrung ruhigen Phase innerhalb der betrieblichen Abläufe.
- Im Gespräch bei manchen Vorgesetzten vielleicht weniger von Auszeit sprechen, sondern von Freistellung, Sabbatical oder längerem Urlaub.
- Die persönlichen Argumente vor dem Gespräch bündeln und übersichtlich darstellen (Träume, Ideen, Horizonterweiterung, neue Energien und Kräfte), Profit für Arbeitgeber und Firma daraus ableiten. Vielleicht sogar als kurze Präsentation auf dem iPad.
- Vertreter-Vorschläge zur Weiterführung des eigenen Verantwortungsbereiches während der Abwesenheit erarbeiten.
- Auf die übliche Frage „Wie stellen Sie sich das vor?“ die oben genannten Konzepte präsentieren.
- Am besten Gespräch im Vorfeld zu Hause mit Familie/Freund/in üben und für potentielle kritische Fragen schon vorab Argumentationsstrategien erarbeiten
- unsere Argumentationshilfen (siehe oben) prüfen, ob zutreffend oder anwendbar

Formelles

- Fixierung des Sabbatical-Vertrags mit dem Arbeitgeber bzw. fristgemäße Kündigung des Arbeitsvertrags.

Weitere Schritte

- Bei Kündigung: spätestens nach dem letzten Arbeitstag arbeitslos melden (persönlich, per Mail oder online).

Sozialversicherung

Fortlaufendes Arbeitsverhältnis

Bei allen Sabbatical-Modellen mit fortlaufenden Arbeitsverhältnis bleibt der Sozialversicherungsschutz über die gesamte Auszeit bestehen.

Laut Flexi-Gesetz (Gesetz zur Sozialrechtlichen Absicherung flexibler Arbeitszeitregelungen von 1998) sind Sabbaticals Teil eines versicherungspflichtigen Beschäftigungsverhältnisses. Für Sozialversicherungsschutz während der Freistellung müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Die Freistellung muss schriftlich als Ergänzungsvereinbarung zum Arbeitsvertrag niedergelegt sein.
- Während des Sabbaticals muss ein Gehalt als Teilzeitbeschäftigter bezogen werden, das sich der Arbeitnehmer vor oder nach der Sabbatical-Pause erarbeitet hat.
- Das Sabbatical-Gehalt sollte nicht mehr als 30% unter dem vorherigen Gehalt und über der Geringfügigkeitsgrenze liegen.

Ohne fortlaufendes Arbeitsverhältnis

Bei Kündigung/Arbeitslosigkeit und unbezahltem Urlaub muss man sich dagegen selbst um den Versicherungsschutz kümmern:

Allgemein

Für alle Sozialversicherungen (Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung) empfiehlt sich eine frühzeitige Kontaktaufnahme mit den entsprechenden Sachbearbeitern, um keine Fristen zu versäumen, Überbrückungsmodelle gemeinsam zu erarbeiten, Beitragsreduktionen zu erfragen und sich rechtzeitig nach Ersatzversicherungen umzusehen.

Generell bleibt für alle Sozialversicherungen der Versicherungsschutz längstens einen Monat bestehen. Die Monatsfrist beginnt mit dem ersten Tag der Arbeitsunterbrechung.



Pflege- und Krankenversicherung

Per Gesetz ist jeder Bundesbürger verpflichtet, eine Krankenversicherung nachzuweisen. Bei einer längeren Auszeit ist es sinnvoll, die Krankenversicherung zu unterbrechen. Nach Rückkehr muss die gesetzliche Krankenkasse jeden Versicherten wieder aufnehmen. Zur Aufrechterhaltung der Pflegeversicherung oder bei erhöhtem Sicherheitsbedürfnis kann für die Zeit der Abwesenheit auch eine Anwartschaftsregelung gewählt werden. Zum Prozedere gibt Ihnen Ihre gesetzliche Krankenkasse Auskunft. In jedem Fall sollte eine leistungsstarke Auslandsrankenversicherung über den gesamten Zeitraum einer Reise abgeschlossen werden.

Rentenversicherung

Beiträge zur Rentenversicherung können nach Aufhebung des Arbeitsverhältnisses freiwillig selbst entrichtet werden. Nicht bezahlte Rentenbeiträge machen sich später bei der Rente bemerkbar.

Arbeitslosenversicherung

Sind sie während Ihrer Auszeit arbeitslos, müssen Sie keine weiteren Beiträge zur Arbeitslosenversicherung zahlen. In die Arbeitslosenversicherung kann man nur als sozialversicherungspflichtiger Angestellter oder Selbstständiger freiwillig einzahlen. Bei einer Kündigung sollte eine Meldung beim Arbeitsamt erfolgen. Die Zeit des unbezahlten Urlaubes stellt eine Lücke in der Beitragszeit dar.

Bei einer Eigenkündigung beginnt nach dem letzten Arbeitstag direkt die 12 wöchige Sperrzeit (kein Anspruch auf Arbeitslosengeld in dieser Zeit), trotzdem ist man über das Arbeitsamt in dieser Zeit krankenversichert (aber trotzdem zusätzliche Auslands-KV notwendig!).



5. Rentner

Krankenversicherung

Eventuell Beitragsreduktion der Krankenversicherung mit dem zuständigen Sachbearbeiter vereinbaren. In aller Regel werden Leistungen im Ausland nur von einer Auslandskrankenversicherung für die Dauer der Abwesenheit ausreichend abgedeckt.

6. Auszeit mit Kindern

Immer mehr Eltern gehen mit ihrem Baby oder Kleinkind auf Reisen, wofür sich auch die Elternzeit hervorragend nutzen lässt. In Deutschland haben Arbeitnehmer nach der Geburt eines Kindes Anspruch auf Elternzeit, also unbezahlte Freistellung von der Arbeit (teilweise auch als Elternurlaub oder Erziehungsurlaub bezeichnet). Der Anspruch auf Elternzeit besteht bis zur Vollendung des 3. Lebensjahres des Kindes (also für 36 Monate). Für Geburten ab 1. Juli 2015 gilt, dass 24 Monate auf den Zeitraum zwischen dem 3. Geburtstag und der Vollendung des 8. Lebensjahres übertragen werden können.

Mit Vorschulkindern und Schulkindern ist das Reisen ein ganz anderes Erlebnis und kann die ganze Familie enorm weiterbringen. Hier wachsen jedoch mit dem Alter sowohl die praktischen Hürden als auch die Kosten.

- Zentrale Bedingung für deutsche Familien ist die Schulfreistellung: Wer sein Kind ohne Einwilligung der Schulbehörde aus der Schule nimmt, verstößt gegen Gesetze und kann sich sogar strafbar machen. Bis 6 Wochen können in der Regel die Schulleiter über die Freistellung entscheiden, ab 6 Wochen muss die Schulbehörde eingeschaltet werden.
- Um eine Freistellung optimal zu nutzen ist es auch sinnvoll diese mit den Ferien zu kombinieren.
- Wer längere Zeit unterwegs sein möchte kann bei der Schulbehörde auch eine Sondergenehmigung erhalten, um sein Kind selbst zu unterrichten. Allerdings sind hierbei in regelmäßigen Abständen Tests in Deutschland notwendig.



- Wer längere Zeit mit schulpflichtigen Kindern unterwegs sein möchte und längere Aufenthalte an einzelnen Orten anstrebt, kann auch vorübergehend sein Kind vor Ort im Ausland in einer adäquaten Schule anmelden. In einigen Ländern geht das relativ problemlos, in anderen ist das sehr teuer.

Praktische Schritte, wenn Sie in der Auszeit als Familie eine längere Reise machen wollen:

- Krippen-/Kita-Platz abmelden oder ruhen lassen oder Kita-Platz sichern für die Zeit nach der Rückkehr
- Für Vorschüler: rechtzeitige Schulanmeldung während der Abwesenheit regeln
- Für Schulkinder: schriftlich begründetes Gesuch um Freistellung bei der Schulleitung einreichen und Unterrichtsplan während der Auszeit mit der Lehrkraft absprechen
- Eventuell Kita-Platz oder Schule vor Ort im Urlaubsland suchen
- Kinderarzt und Reisemediziner konsultieren, Impfstatus prüfen und aktualisieren lassen, Medikamente für Reiseapotheke zusammenstellen lassen
- Stehen eventuell U-Untersuchungen während der Abwesenheit an? Mit Kinderarzt und Krankenkasse sprechen
- Auslandskrankenversicherung für die ganze Familie abschließen

7. Rückkehr von der Auszeit

Sollte man die Auszeit mit Reisen, vielleicht sogar einer langen Weltreise gefüllt haben, so ist es in jedem Fall ratsam, vor dem Wiedereinstieg in den Beruf nach der Reise mindestens 1-2 Wochen Zeit für die Wiedereingewöhnung zu Hause einzuplanen. Dies ist nicht zu unterschätzen, da es psychisch relativ belastend sein kann, aus einer kompletten Freiheit, Losgelöstheit und täglich neuen Eindrücken plötzlich wieder in die Routine und den „alten“ Alltag zurückzukehren, aus dem man vielleicht sogar ein Stück weit geflohen ist.

Hilfreich kann ein Austausch mit Gleichgesinnten sein, die sich einmal in der gleichen Situation befunden haben und einen verstehen.



Sehr hilfreich kann es sein, am Ende der Auszeit - egal welchen Inhaltes - ein Resümee über die gesamte Zeit zu ziehen. Was war positiv? Was hat sich verändert? Welche Vorsätze nehme ich mit? Auf was freue ich mich in der kommenden Zeit? Wie möchte ich in meinen Alltag neu gestalten? Am besten die Antworten auf diese Fragen irgendwo schriftlich festhalten und von Zeit zu Zeit sich ins Gedächtnis rufen.

Rückkehr in den gleichen Job

- Will man in dem Unternehmen bleiben, in dem man vorher tätig war, sollte im Vorfeld des Sabbaticals bzw. der Auszeit mit dem Arbeitgeber alles schriftlich fixiert werden. Strebt man einen Wechsel innerhalb des gleichen Unternehmens an, gilt das gleiche.
- Spätestens wenige Tage vor der Rückkehr in den Beruf, sollte man sich wieder intensiver mit seinem Job auseinandersetzen.
- Gerade die ersten Tage nach der Rückkehr aus dem Sabbatical sind meist schwierig. Man muss sich erst wieder an viele Dinge wie die Arbeitszeiten, die Abläufe im Betrieb, die Kollegen, die Vorgesetzten und den Stress im Beruf gewöhnen.
- Führungskräfte oder Angestellte, bei denen es wichtig ist, aktuelle Entwicklungen in ihrem Beruf zu berücksichtigen, können sich durch ausgewählte Kollegen über wichtige Ereignisse (z.B. Personalwechsel, technische Neuerungen etc.) auf dem Laufenden halten lassen. Um den Abstand zum Beruf während der Auszeit zu wahren, sollten dafür feste Termine vereinbart werden.
- Natürlich sollte man nicht in der Endphase des Sabbaticals versuchen, das nachzuholen, was man in den Monaten der Freistellung zuvor eventuell versäumt hat. Das wird nicht funktionieren.
- Nutzen Sie Ihre neuen Erfahrungen, um bei der Rückkehr in den Job mit voller Kraft durchzustarten oder das ein oder andere zu verändern.

Arbeitsplatzwechsel

- Will man allerdings den Arbeitgeber wechseln, muss man sich damit rechtzeitig beschäftigen. Sind Kündigungsfristen einzuhalten? Wie kann der Übergang geregelt werden? Sind die finanziellen Aspekte geklärt?



- Egal, ob in Ihrem alten Job oder in einem Vorstellungsgespräch für eine neue Stelle: Sehen Sie Ihre Auszeit nicht als Makel im Lebenslauf oder Schwäche an, sondern unterstreichen Sie, wie die gemachten Erfahrungen Ihnen im weiteren beruflichen Leben helfen werden. Verschweigen Sie Ihre Auszeit also nicht, sondern nutzen Sie die Stärken. Erfreulicherweise wird das mittlerweile in den Personalabteilungen vieler Unternehmen genau so gesehen.

Wechsel in die Selbstständigkeit

Vielleicht hat man während der Auszeit entdeckt, dass der Sprung in die Selbstständigkeit genau das Richtige ist. Dann muss man zunächst im alten Unternehmen alles regeln, um danach die ersten Schritte in das neue berufliche Leben zu regeln. Und das sind nicht wenige. So müssen Kurse besucht werden, Formalitäten geregelt werden und ein realistischer Businessplan erarbeitet werden, damit die Selbstständigkeit auch gelingt. Ein Kontakt zum Arbeitsamt kann hilfreich sein.

Bei allen genannten Alternativen ist es immer wichtig, die Auszeit als einen wichtigen Baustein und als Pluspunkt in seinem persönlichen Lebenslauf zu integrieren.



Quellenverzeichnis

- www.flexible-arbeitszeiten.de
- <https://www.sabbatical-handbuch.de/arbeitszeitmodelle/>
- <https://sabbatical24.de/sabbatical-modelle/sabbatjahr-arbeitnehmer/>
- <https://www.arbeitsagentur.de/>
- [https://de.wikipedia.org/wiki/Freistellung_\(Arbeitsrecht\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Freistellung_(Arbeitsrecht))
- <http://www.wiwo.de/erfolg/beruf/berufliche-auszeit-die-fuenf-wichtigsten-tipps/8374414-2.html>
- <http://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/auszeit-unternehmen/2167515.html>
- [http://www.impulse.de/management/unternehmensfuehrung/neuanfang/2282412.html?
utm_source=unternehmernews&utm_medium=newsletter&utm_campaign=2016%2F04%2F12](http://www.impulse.de/management/unternehmensfuehrung/neuanfang/2282412.html?utm_source=unternehmernews&utm_medium=newsletter&utm_campaign=2016%2F04%2F12)
- <https://www.auszeit.bio/warum/warum-eine-auszeit-fuer-dich-wichtig-ist/>
- <http://www.bravebird.de/blog/8-gute-gruende-fuer-eine-auszeit/>
- <http://www.wirtschaft-regional.net/ab-ins-sabbatical-warum-eine-auszeit-manchmal-sein-muss/>
- <http://www.sabbatjahr.org/rueckkehr-in-den-job.php>
- <http://karrierebibel.de/sabbatical-rueckkehr/>
- <http://www.kidsaway.de/reiseplanung/vorueberlegungen/langzeitreisen-mit-kindern-wir-sind-dann-mal-weg-familien-auszeit-gewusst-wie/>
- <http://www.familien-wegweiser.de/wegweiser/stichwortverzeichnis,did=40002.html>
- ...und ganz viel eigene Erfahrung