

Barbara Hess

.t *

Sabbaticals

**Auszeit vom Job - wie Sie erfolgreich gehen
und motiviert zurückkommen.**

frankfurterjülgemeine
IM F.A.Z.-INSTITUT

Inhalt

I	Einleitung	
	i	Der Traum vom Aussteigen
II	Was ist ein Sabbatical?	15
	1	Ursprung des Begriffs 17
	2	Unterschiedliche Ansätze von Sabbatical 18
III	Motive und Nutzung des Sabbaticals	21
	1	Projekte und Träume 23
	2	Das Problem »Selbstrechtfertigung« 24
	3	Von Reisen und anderen Projekten 26
	4	Berufliche Weiterbildung 29
	5	Umbruchs- und Orientierungsphasen 32
	6	Überlastung und Burn-out 36
IV	Formale Aspekte und Voraussetzungen für ein Sabbatical	39
	1	Gesetzliche Rahmenbedingungen 41
	2	Der Sabbatical-Vertrag 44
	3	Betriebliche Ansparkomponenten 47
	4	Sozialversicherung 48
	5	Krankenversicherung 50
V	Wer kann ein Sabbatical machen?	53
	1	Arbeitnehmer 55
	2	Beamte 58
	3	Hochschulprofessoren 61
	4	Sabbaticals im kirchlichen Umfeld 61
	5	Selbstständige 62

VI	Die finanzielle Seite des Sabbaticals	65
	1 Was ist mit meinem Gehalt?	67
	2 Finanzielle Verpflichtungen	69
	3 Die laufenden Kosten minimieren	70
	4 Geld verdienen im Sabbatical	71
	5 Was kostet ein Sabbatical?	72
VII	Gutes Timing	75
	1 Wann ist der richtige Zeitpunkt?	77
	2 Die Dauer des Sabbaticals	82
VIII	Zu zweit, mit der ganzen Familie oder allein?	85
	1 Alleine unterwegs	87
	2 Sabbatical in der Partnerschaft	88
	3 Mit Anhang in die Auszeit	91
IX	Vorbehalte und Ängste - was ist dran?	95
	1 Wunsch und Wirklichkeit	97
	2 Arbeitsplatzverlust	98
	3 Karriereknick?	100
	4 Imageverlust	104
X	Sabbatical-ja oder nein?	107
	i Testfragen	109
XI	Wie spreche ich meinen Arbeitgeber auf ein Sabbatical an?	113
	1 Gespräch mit dem Chef	115
	2 Gespräch mit der Personalabteilung	118
	3 Gespräch mit dem Betriebsrat	119
	4 Checkliste: Vorbereitung und Tipps für die Gespräche im Unternehmen	119

XII Sabbaticals aus der Sicht der Unternehmen	123
1 Theorie und Praxis	125
2 Globale und lokale Handhabung von Sabbaticals	130
3 Unternehmensgröße und -branche	131
4 Zurückhaltung bei den Unternehmen	135
5 Kollegen, Kollegen	137
XIII Einzelbeispiele von Unternehmen	141
XIV Die Vorbereitung des Sabbaticals	151
1 Mehr Aufwand als gedacht	153
2 Formalitäten	153
3 Ausgestaltung der Auszeit	155
4 Die Leer-Zeit als Lehr-Zeit	157
5 Umgang mit dem privaten Umfeld	158
XV Die Rückkehr	161
1 Schon vorbei?!	163
2 Die letzten Tage	163
3 Der erste Arbeitstag	166
4 Die ersten Wochen	167
XVI Bilanz ziehen	169
1 Das Bild vom Haifischbecken	171
2 Impulse für den Job	172
3 Die persönliche Bereicherung	173
4 Katalysator und Energiedepot	177
5 Der Weg beginnt am Ziel	178
XVII Hilfreiche Adressen	181
XVIII Literaturempfehlungen	187
Gastbeiträge	193
Register	195
Die Autorin	197