

Karin Ammann

Time-out Ausstieg auf Zeit

So klappts mit Job, Geld, Wohnung

Beobachter

Inhalt

Vorwort	9
Der Ausstieg lockt	10
Time-out: Was ist das?	10
Öfters mal Pause	10
Akzeptanz in der Arbeitswelt	11
Von Ausland bis Zen: die Möglichkeiten	13
Erfahrungsbericht: Überraschende Freiheit	13
Das bringt ein Ausstieg auf Zeit	14
Für wen eignet sich dieses Buch?	15
«Himmel und Hölle»	16
Nur Mut! Der Weg zum Time-out	18
Der richtige Zeitpunkt	18
Time-out statt Burn-out	18
Umbruchsituationen	19
Sinn und Zweck	19
Auslöser	20
Kernfragen zum Job	21
Ruf Ihres Herzens	22
Vorsicht vor falschen Erwartungen	22
Die Idee gewinnt Konturen	23
Motive ergründen	23
Schwierigkeiten und Ängste	25
Häufige Bedenken	26
Vor- und Nachteile gewichten	27
Planung: Jetzt wirds konkret	29
So gelingt Ihr Vorhaben	29
Was darfs denn sein?	30

Auslandaufenthalt	30
Reisen	31
Bildungsurlaub	31
Sozialzeit	31
Vorbereitung auf den Ruhestand	32
Auszeit von Familie, Politik, Nebenamt	33
Time-out zu Hause	33
Mischformen	33
Wie lang soll es dauern?	34
Allein, zu zweit, in der Gruppe?	34
Time-out und Job	38
Tendenzen bei Grossfirmen und KMUs	39
Wie sag ichs meinem Chef?	40
Versuch missglückt: Was nun?	43
Kündigung als Notstopp?	43
Rahmenbedingungen: So klappts	43
Die lieben Kollegen	44
Erfahrungsbericht: Die Leichtigkeit des Seins	44
Die Familie miteinbeziehen	45
Mit Partner oder ohne?	46
Die Verwandtschaft fiebert mit	46
Auszeit mit Kindern	46
Letzte Zweifel, Durchbruch	48
Geld: Wie finanziere ich ein Time-out?	49
Finanzplan: das goldene Dreieck	49
Fixkosten	50
Kosten für das Time-out	50
Unvorhergesehenes	51
Zusätzliche Geldquellen erschliessen	51
Wenn der Arbeitgeber mitzieht	51
Stipendien und Stiftungsbeiträge	52
Erfahrungsbericht: Flexibilität und Bescheidenheit	53

Budgetbeispiel Einzelperson	53
Budgetbeispiel Familie	56
Ein Wort zu den Steuern	59
Der Aufbruch naht: Organisation	61
Administratives, Formalitäten	61
Arbeiten und Lernen	63
Job in Timbuktu?	63
Job in der Schweiz	64
Sonderfall Selbständige	65
Ausbildung: Begehrt und hart	65
Eine Reise buchen	66
Nützliches für unterwegs	67
Wohnung: behalten oder nicht?	67
Erfahrungsbericht: Folge deinem Stern	68
Gut vorbereitet: Recht und Versicherungen	70
Arbeitsrecht: die wichtigsten Fragen	70
Wie fortschrittlich ist mein Arbeitsvertrag?	71
Muss die Arbeitgeberin auf ein Sabbatical-Gesuch eintreten?	71
Wie verbindlich sind die Zusagen eines Vorgesetzten?	72
Kann ein Time-out an Bedingungen geknüpft werden?	72
Was gehört in eine Vereinbarung?	73
Darf die Zusicherung kurzfristig zurückgezogen werden?	73
Wie schütze ich mich davor, die Karriereleiter hinunterzufallen?	74
Was muss ich bei einem unbezahlten Urlaub beachten?	74
Soll ich vor der Auszeit ein Arbeitszeugnis verlangen?	75

Time-out nach einer Kündigung	75
Arbeitslosigkeit nach der Auszeit	76
Ferien vom Stempeln?	77
Anspruch auf Arbeitslosenentschädigung	78
Knackpunkt Beitragszeit	78
Wann drohen Einstelltage?	79
Sozialversicherungen: gewusst wie	80
1. Säule: AHV, IV, EO	82
2. Säule: Pensionskasse	82
3. Säule: Private Vorsorge	83
Unfallversicherung	83
Krankenversicherung	84
Erwerbsausfall	85
Invalidität und Tod	86
Privatversicherungen	86
Allgemeine Vorbereitungen	87
Reiseversicherungen	87
Annullationskosten-Versicherung	88
Personen-Assistance-Versicherung	88
Reisegepäckversicherung	89
Hausratversicherung, Privathaftpflicht-Versicherung	90
Mit dem Auto ins Ausland	90
Motorfahrzeug-Haftpflichtversicherung	91
Kaskoversicherung, Fahrzeug-Assistance	91
Unterwegs:	
Überraschungen und Einsichten	93
Entspannter Auftakt	93
Der Tag Null	93
Aufbruch ins Ungewisse	94
Typische Phasen	94
Hindernislauf	94
Was Sie tun und lassen sollten	99
Erfahrungsbericht: Den Wind zum Wehen bringen ...	99

Zurück zum Start: die Rückkehr	102
Unausweichlich: das Schlusstück	102
Zu Hause ankommen	103
Zurück im Job	103
Bilanz	105
Ausblick und Zukunftsmusik	105
Anhang	108
Checklisten	108
1. Mach mal Pause: Zehn Tipps fürs Sabbatical	108
2. Auf und davon: Zehn Tipps für den Auslandaufenthalt	109
3. Investition in mich: Zehn Tipps für den Bildungsurlaub	111
4. Standard oder intensiv: Zehn Tipps zum Sprachaufenthalt	112
5. Gut und sinnvoll: Zehn Tipps für die Sozialzeit	113
6. Kind und Kegel: Zehn Tipps fürs Time-out mit der Familie	114
7. Allein daheim: Zehn Tipps fürs Time-out ohne Kinder	115
8. Flott unterwegs: Zehn Tipps für die Reise	116
Muster, Vorlagen	118
Antrag Sabbatical	118
Freistellung bezahlt	119
Unbezahlter Urlaub	121
Adressen und Links	122
Literatur	125