

r

Die Kunst der Auszeit

Vom Powernapping bis zum Sabbatical

Thomas Hübner

orellfüssliVerldgAG

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Einleitung | 10 |
| Auszeit XL - Das Sabbatical | 18 |
| I. Reif für den Sabbat | 19 |
| 1.1 Es muss nicht gleich ein Burnout sein | 22 |
| II. Motiv-Forschung — «Warum ein Sabbatical?» | 24 |
| III. Das Sabbatical vorbereiten | 28 |
| III. 1 Ohne Ziel kein Weg | 28 |
| 111.2 Ohne Weg kein Ziel | 29 |
| 111.3 Begleitung macht Sinn | 29 |
| 111.4 Die Kostenrechnung | 30 |
| 111.5 Der schlanke Haushalt | 32 |
| 111.6 Das Risk-Management | 33 |
| IV. Andere überzeugen | 34 |
| IV. 1 Genügend Vorlaufzeit für das Unternehmen | 34 |
| IV.2 Der «Treibstoff» Argumente | 34 |
| IV.3 «Was hat das Unternehmen davon?» | 36 |
| IV.4 Einwände vorwegnehmen | 37 |
| IV.5 Den Fallschirm anlegen: Ihre Versicherungen | 38 |
| IV.6 Selbstbewusstsein hilft | 39 |
| IV.7 Vorsicht Falle: Der Held der Arbeit | 42 |
| V. Die sanfte Landung | 43 |
| VI. Methoden und Techniken für das Sabbatical | 44 |
| VII. Den Horizont erweitern | 45 |
| VII. 1 Auszeitprojekt «Inspiration in der Fremde». | 46 |
| VII.2 Auszeitprojekt «Meditation XL» | 47 |
| VIII. Gedanken zur Rückkehr | 49 |

| | | |
|-----|---|----|
| IX. | Sabbatical: Inspirierende «Stimmen zum Spiel» | 51 |
| X. | Literatur und Adressen | 53 |

Auszeit L [4 Tage bis 6 Wochen] 56

| | | |
|---------|--|-----|
| I. | Auszeit L - Vier-Plus, Rustiko und Sandmann | 56 |
| II. | Auszeit Vier-Plus - Zeit für Reflexion | 58 |
| II. 1 | «Nicht ohne meine Ziele!» | 60 |
| 11.2 | Das Thema ruhen lassen | 60 |
| 11.3 | Anregen statt aufregen | 62 |
| 11.4 | Schreiben bringt weiter | 63 |
| 11.5 | Hilfreiche Methoden nutzen | 64 |
| III. | Methoden für Auszeit Vier-Plus oder ein Sabbatical | 65 |
| ULI | Eine Karte für Ihre Gedanken | 66 |
| 111.2 | Zeit für Visionen | 67 |
| 111.3 | Mut zum Perspektivenwechsel | 70 |
| 111.4 | Schreiben macht frei | 72 |
| 111.5 | Bilanzieren tut gut | 75 |
| 111.6 | Pro und Contra — Abwägen und Differenzieren | 77 |
| 111.7 | Von der Lösung her denken — Das Ziel | 79 |
| 111.8 | Von der Lösung her denken - Die gute Ausnahme | 82 |
| 111.9 | Von der Lösung her denken - Der Papierkorb | 84 |
| III. 10 | Das Trio Eccellente - Visionär, Realist und Kritiker | 86 |
| III. 11 | Begleitung macht Sinn | 88 |
| IV. | Die Auszeit Rustiko - Ruhe, Stille, Konzentration | 89 |
| IV. 1 | Meditation: Die Entdeckung der Schlichtheit | 90 |
| IV.2 | «And the winner is ...» | 91 |
| IV. 3 | Risiken und Nebenwirkungen | 93 |
| IV.4 | Tagebuch: Ein Tag in der Meditation L | 94 |
| IV. 5 | Experteninterview: Ein Zen-Meister gibt Auskunft | 98 |
| IV.6 | Der Selbsttest | 102 |
| IV.7 | Über Spreu und Weizen | 105 |

| | | |
|--------|--|------------|
| IV. 8 | Vieles ist möglich | 107 |
| IV.9 | Weitere Formen der Meditation | 108 |
| IV. 10 | Meditation unter dem «Mikroskop» | 110 |
| | | |
| V. | Auszeit Sandmann — Im Schlaf zur Auszeit | 113 |
| V.1 | Die schlafkranke Gesellschaft | 114 |
| V.2 | Wer wenig schläft, kann mehr leisten - falsch! | 115 |
| V.3 | Selbsttest Schlaf | 118 |
| V.4 | Intelligent schlafen | 120 |
| V.5 | Das Schlafprojekt für die Auszeit | 122 |
| V.6 | Das kann Ihr Experiment behindern | 124 |
| | | |
| VI. | Literatur und Adressen | 126 |
| | | |
| | Auszeit M [20 Minuten bis 1 Tag] | 130 |
| | | |
| I. | Auszeit M - Zwei unterschiedliche Modelle | 130 |
| II. | Auszeit PeBe — Psychologisch orientiert | 131 |
| II. 1 | Persönliche Beratung: Ein Thema, das keines ist? | 133 |
| 11.2 | Beraterwahl — «... die Guten ins Töpfchen» | 134 |
| 11.3 | Stellen Sie die richtigen Fragen | 136 |
| 11.4 | Räume machen Beratung | 143 |
| 11.5 | Vertrauen ist gut - Kontrolle auch | 147 |
| 11.6 | Controlling für Fortgeschrittene | 150 |
| 11.7 | Glossar zur Persönlichen Beratung | 155 |
| | | |
| III. | Auszeit PeBe - Philosophisch orientiert | 162 |
| ULI | Die Macht der Gedanken | 163 |
| 111.2 | Eine Philosophie hat jeder | 164 |
| 111.3 | Wie Philosophen arbeiten | 165 |
| 111.4 | Was den Unterschied macht | 169 |
| 111.5 | Einen Berater suchen und finden | 172 |
| | | |
| IV. | Der Auszeitsport | 175 |

- IV. 1 Ist Sport wirklich gesund?
- IV.2 «Drum prüfe, wer ...»
- IV.3 Stress: Ein Blick hinter die Kulissen
- IV.4 Intelligent Sport treiben
- IV. 5 Der Eignungstest
- IV.6 «Treib Sport oder bleib gesund»
- IV.7 Langsamkeit hilft
- IV.8 Das schwächste Glied bestimmt die Belastung
- IV.9 Ein kurzer Trainingsplan für den Auszeitsport
- IV. 10 Denken hilft - Intelligent «sporten»
- IV. 11 Sport auf Reisen

- V. Literatur und Adressen

Auszeit S [1 bis 20 Minuten]

- I. Die Toilettenstory
- II. Die kleine Auszeit für zwischendurch
- III. Methoden und Instrumente für die Auszeit S
 - III. 1 Der Switch - Auf zu neuen Ufern
 - 111.2 Die Kurzmeditation
 - 111.3 Autogenes Training
 - 111.4 Die befreiende Perspektive
 - 111.5 Übungen aus der spirituellen Tradition
 - 111.6 Konzentrieren Sie sich
 - 111.7 Kommen Sie zur Ruhe
 - 111.8 Entspannen Sie sich
 - 111.9 Gewinnen Sie an Vitalität
 - III. 10 Ganz Ohr: Regeneration auf Chinesisch

 - III. 11 Powernapping: Schlafen Sie sich fit
- IV. Literatur

Ausblick