

Inhalt

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Einleitung | 11 |
| Was Sie in diesem Buch erwartet | 12 |
| Wie können Sie vorgehen? | 13 |
| 1. Ich bin dann mal weg | 17 |
| Was ist ein Sabbatical? | 17 |
| Neun Motive für eine Auszeit | 18 |
| So profitiert die Wirtschaft von einem betrieblichen Sabbatical | 22 |
| Sabbatical im öffentlichen Dienst | 25 |
| Sabbatical für Selbstständige und Freiberufler | 26 |
| 2. Jetzt oder nie! Ist ein Sabbatical das Richtige für mich? . . | 29 |
| Reif fürs Sabbatical? | 29 |
| Welcher Sabbatical-Typ sind Sie? | 31 |
| So finden Sie Ideen für Ihre Auszeit | 39 |
| Ideen und Anregungen fürs Sabbatical | 42 |
| Ist Ihr Ziel SMART? Die Formel für erfolgreiche Pläne | 55 |
| 3. Zeitmodelle für die Auszeit | 57 |
| Rechtliche Rahmenbedingungen | 57 |
| Der Klassiker: Das Sabbatjahr mit einem Teilzeitmodell . . . | 58 |
| Arbeitszeitkonten | 60 |
| Elternzeit | 60 |
| Unbezahlter Urlaub/Freistellung ohne Gehalt | 62 |
| Kündigung | 63 |

| | |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| Klarheit im Kopf – ein Coachingbeispiel | 65 |
| 4. Ein Sabbatical beantragen | 71 |
| In der Wirtschaft | 71 |
| Im öffentlichen Dienst | 72 |
| Sabbatical-Regelungen des Bundes | 75 |
| Sabbatical-Regelungen der Bundesländer | 76 |
| Sabbatical-Regelungen für Lehrer | 79 |
| Sabbatical in Österreich | 82 |
| Sabbatical in der Schweiz | 86 |
| 5. Chef, wir müssen reden | 91 |
| Die richtige Strategie | 92 |
| Die Vorbereitung auf das Gespräch | 93 |
| Vier entscheidende Fragen | 95 |
| Ihr Chef lehnt ab – was jetzt? | 99 |
| Und es geht doch – ein Coachingbeispiel | 102 |
| 6. Der Sabbatical-Vertrag | 105 |
| Zeitraum | 106 |
| Ansparphase und Komponenten in der Freistellung | 107 |
| Vergütung | 108 |
| Arbeitsplatzgarantie | 109 |
| Sonstiges | 110 |
| 7. Das Sabbatical richtig planen | 113 |
| Erste Überlegungen und Entscheidungen | 113 |
| Die Route festlegen | 117 |
| Die Organisation: Was brauchen Sie noch? | 125 |
| Allein oder mit anderen reisen | 153 |
| Sicherheit unterwegs | 155 |
| Heimweh | 158 |
| Apps für die Auszeit | 159 |
| Dieses Jahr gehört mir – ein Coachingbeispiel | 166 |

8. Was kostet ein Sabbatical? 169

Die Kosten der Auszeit kalkulieren 170

Die laufenden Kosten zu Hause feststellen 176

So finanzieren Sie Ihre Auszeit 178

9. Motiviert zurückkehren 191

Rückkehr in die Firma – Planen Sie den Wiedereinstieg
vor dem Ausstieg 191

Strategien gegen den Sabbatical-Blues 193

Kein Weg zurück – Alternativen überlegen 196

Ein paar Worte zum Schluss 201

Anhang

Sabbatical-Regelungen in den einzelnen Bundesländern
für Landesbeamte, Tarifangestellte und Lehrer 205

Anmerkungen 215

Stichwortverzeichnis 216

Die Autorin 219