

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	11
Was Sie in diesem Buch erwarten . . . . .	12
Wie können Sie vorgehen? . . . . .	13
<b>1. Ich bin dann mal weg</b> . . . . .	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
<b>2. Jetzt oder nie! Ist ein Sabbatical das Richtige für mich?</b> . .	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
<b>3. Zeitmodelle für die Auszeit</b> . . . . .	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
<b>4. Ein Sabbatical beantragen . . . . .</b>	<b>71</b>
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
<b>5. Chef, wir müssen reden . . . . .</b>	<b>91</b>
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
<b>6. Der Sabbatical-Vertrag . . . . .</b>	<b>105</b>
Zeitraum . . . . .	106
Ansparphase und Komponenten in der Freistellung . . . . .	107
Vergütung . . . . .	108
Arbeitsplatzgarantie . . . . .	109
Sonstiges . . . . .	110
<b>7. Das Sabbatical richtig planen . . . . .</b>	<b>113</b>
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

<b>8. Was kostet ein Sabbatical? . . . . .</b>	169
Die Kosten der Auszeit kalkulieren . . . . .	170
Die laufenden Kosten zu Hause feststellen . . . . .	176
So finanzieren Sie Ihre Auszeit . . . . .	178
<b>9. Motiviert zurückkehren . . . . .</b>	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
<b>Ein paar Worte zum Schluss . . . . .</b>	201

## **Anhang**

Sabbatical-Regelungen in den einzelnen Bundesländern für Landesbeamte, Tarifangestellte und Lehrer . . . . .	205
Anmerkungen . . . . .	215
Stichwortverzeichnis . . . . .	216
Die Autorin . . . . .	219