

5 Gute Gründe für ein Sabbatical

Ob Vertreter der Generation Y oder „ältere“ Erwachsene: Immer mehr Menschen erkennen, welche große Chance eine berufliche Auszeit bietet. Es gibt viele gute Gründe, die für ein Sabbatjahr sprechen – wie etwas für seine Gesundheit zu tun, zu sich selbst zu finden, persönliche Träume zu verwirklichen, mehr Zeit für die eigene Familie zu haben oder die eigene Karriere zu fördern.

Gesünder, energiegeladener und motivierter

Laut einer Umfrage ist Gesundheit für 87 % der Deutschen das Wichtigste – noch vor Familie und Beruf. Gleichzeitig lastet auf den Menschen immer mehr Druck– der Stress im Job nimmt zu, viele fühlen sich überfordert und ausgelaugt. Burnout und Depressionen werden bei Erwerbstätigen vermehrt zu einem Thema, mit dem sie sich beschäftigen müssen. So arbeitet jeder dritte Arbeitnehmer am Limit, jeder fünfte Berufstätige leidet unter gesundheitlichen Stressfolgen und ebenfalls jeder Fünfte erlebt im Beruf Burnout-ähnliche Phasen. Wer sich bewusst für ein Sabbatical entscheidet, kann dieser Gefahr aktiv vorbeugen und viel für seine Gesundheit, für mehr Energie und neue Motivation tun.

„Natürlich können Sie beim Sabbatical auch auf andere Weise für Ihre Gesundheit sorgen“, sagt F.M. vom Portal „Denn sobald Sie mehr Zeit für sich haben, können Sie wieder mit dem Joggen beginnen, eine längere Fahrradreise unternehmen oder sich intensiver mit gesunder Ernährung beschäftigen.“

Raus aus dem Alltagstrott



Das Gefühl vieler Arbeitnehmer wird heute durch ein sich immer weiter drehendes Hamsterrad wohl am besten symbolisiert. Wer diesem ewigen Kreislauf entkommen möchte, schafft dies nur, indem er einen größeren Abstand zwischen sich und seinen bisherigen Alltag schafft. Mindestens mehrere Monate sollte die Pause dauern, um inne zu halten und wieder zurück zu sich selbst zu finden. Alte Gewohnheiten können – bei aller Sicherheit, die sie vermitteln – ebenfalls zu einem großen Hemmnis werden. Der alltägliche Trott hindert oftmals Menschen daran, spannende Gelegenheiten zu erkennen und diese auch zu realisieren. Schon Albert Einstein wusste diesen Sachverhalt zu verdeutlichen und formulierte hierzu folgende Erkenntnis: „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

© EVERST - Fotolia.com

#182145095

„Auch hier ist ein Sabbatjahr eine ganz hervorragende Lösung“, erklärt M. „Sie tanken frische Energie und sammeln neue Ideen darüber, was Sie eigentlich im Leben wollen – Sie haben sozusagen die Möglichkeit für ein Brainstorming mit sich selbst. Wenn Sie neues Terrain betreten und Unbekanntes ausprobieren, kann das Ihrem Leben einen ganz neuen Schwung und eine positivere Richtung verleihen.“

Herzenswünsche und lang gehegte Pläne umsetzen

Persönliche Träume gibt es so viele, wie es Menschen gibt. Manchmal sind die Gedanken daran allgegenwärtig, manchmal tief unter dem Alltagstrott vergraben. Beides kann sehr frustrierend sein, denn bewusst oder unbewusst haben viele das Gefühl, etwas zu verpassen. Es ist schwer, sich im normalen Berufsalltag auf seine Träume und Projekte zu besinnen und die Zeit und Energie aufzubringen, diese zu verfolgen. Da ist eine berufliche Auszeit genau das Richtige.

„Egal, was Sie persönlich in Ihrem Leben schon immer mal machen wollten: Ich kann nur empfehlen – tun Sie es. Es ist ein unglaublich beglückendes Gefühl, seine Herzenswünsche und lang gehegten Pläne in die Tat umzusetzen“, begeistert sich F.M. „Ob Sie ein humanitäres Projekt unterstützen, die Welt umsegeln, ein Haus bauen oder eine neue Sprache lernen – alles steht Ihnen offen.“

Mehr Zeit für Familie und Freunde

Weitere wichtige Themen für die Deutschen sind laut oben erwähnter Umfrage die eigene Familie (75 %), die Partnerschaft (65 %) sowie der Freundeskreis (58 %). Doch auch hier macht häufig der stressige alltägliche Ablauf einen Strich durch die Rechnung. Viele schaffen es am Abend nicht mehr, sich bewusst und intensiv mit Partner und Familie zu beschäftigen und das Wochenende allein ist dafür meist viel zu kurz. Auch die Pflege von Freundschaften muss häufig darunter leiden.

„Dreimal dürfen Sie raten, wie auch hier das Zauberwort lautet“, lacht Möller. „Im Ernst: Es liegt auf der Hand, dass Sie automatisch mehr Zeit für das Familienleben, die Beziehung und Freunde haben, wenn Sie vorübergehend von beruflichen Verpflichtungen befreit sind. Dann können Sie gemeinsame Zukunftspläne schmieden, verreisen, Zeit miteinander verbringen oder konkrete Projekte umsetzen.“ Und er fügt hinzu: „Im Übrigen können Sie während einer Reise im Sabbatjahr zahlreiche neue Kontakte knüpfen und ein spannendes Netzwerk an Freunden und Bekannten aufbauen.“

Karrierechancen verbessern und beim Arbeitgeber punkten

Immerhin steht bei den Deutschen in der bereits angesprochenen Umfrage die Arbeit mit 52 % auf Rang 8 der wichtigen Themen. Für all diejenigen wird es interessant sein zu wissen, dass ein Sabbatjahr durchaus als Karriere-Sprungbrett dienen kann. Oftmals wird das Sabbatical auch als bewusster Cut zwischen zwei Lebensabschnitten gesehen und nicht wenige nutzen die Auszeit nicht nur zum Verschnaufen, sondern auch um eine größere berufliche Veränderung zu planen.

„Ob Sie wieder in Ihren alten Job zurückkehren oder an einer neuen Arbeitsstelle beginnen – das Sabbatjahr kann Ihnen auf der Karriereleiter weiter nach oben helfen“, betont Möller. „So können Sie die Zeit nutzen, sich neue Fähigkeiten wie beispielsweise eine Fremdsprache anzueignen. Außerdem wird die persönliche Weiterentwicklung in Sachen Flexibilität, Lernbereitschaft und Kreativität gefördert – das wissen auch viele Arbeitgeber. Nicht zuletzt werden Sie auf Ihren Reisen geradezu automatisch eine sogenannte interkulturelle Kompetenz erwerben. Denn Sie lernen fremde Kulturen nicht nur theoretisch, sondern im echten Leben kennen. Vor allem, wer auf internationaler Ebene arbeiten möchte, kann mit diesen neuen SoftSkills beim Arbeitgeber punkten.“

Mehr Informationen, jede Menge Tipps und praktische Erläuterungen finden sich auf der Website www.xxx.