

Nr. 42

# HRM-Dossier

Daniela Zacheo und Autorenteam

## Sabbatical

Auszeit von Arbeit und Alltag

SPEKTRAmédia und **jobindex media ag**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Definition und Tradition</b> .....	<b>6</b>
<b>Motive für eine Auszeit</b> .....	<b>8</b>
<b>Sabbatical: Instrument der Personalentwicklung</b> .....	<b>10</b>
<b>Planung</b> .....	<b>12</b>
Inhalt der Auszeit.....	12
Medizinischer Check.....	13
Finanzierung.....	13
Versicherungsschutz .....	15
<b>Nach der Auszeit</b> .....	<b>20</b>
<b>Erfahrungen und Angebote</b> .....	<b>20</b>
Eine Pilgerreise als sehr persönliche Auszeit-Erfahrung.....	21
Kreative Auszeit mit Sprachtrainings im Ausland .....	25
Mein spanisch-irisches Time-out.....	27
Sabbatical im Kloster .....	30
Mit dem Motorrad um die Welt .....	32
Peace-Watch-Einsatz in Palästina .....	35
Aus drei Monaten wurden drei Jahre .....	37
Bergbauer auf Zeit.....	40
Weiterbildung und kreative Auszeit in Kalifornien .....	42
Fünf Tage Kurzauszeit mit SeitenWechsel .....	45
<b>Literatur zum Thema</b> .....	<b>47</b>

# Sabbatical

## Auszeit von Arbeit und Alltag

Meist lassen sich ausgedehnte Reisen oder Studienaufenthalte im Rahmen der gesetzlich geregelten Ferien nicht verwirklichen. Unter dem Begriff des Sabbatical, für das auch die Synonyme Auszeit und Time-out gebraucht werden, verbirgt sich die Möglichkeit für eine Arbeitnehmerin oder einen Arbeitnehmer, für einen gewissen Zeitraum aus dem Arbeitsleben auszuscheiden. Aber darf man das überhaupt? Ja, man darf.

Die Vorteile von Sabbaticals für Wirtschaft und Gesellschaft sind unumstritten. Arbeitsfreie Phasen steigern die Motivation und Kreativität. Für das Unternehmen sind sie ein strategisches Instrument in der Personalentwicklung. Kurz: Sie sind oft für beide Seiten von erheblichem Nutzen.

Im vorliegenden HRM-Dossier finden sich neben Tipps zu Planung, Finanzierung und Gestaltung der Auszeit zahlreiche Erfahrungsberichte von Menschen, die sich ein solches Time-out gegönnt haben. Insgesamt ergibt das einen facettenreichen Überblick über Möglichkeiten und Chancen, die ein vorübergehender Ausstieg aus dem (Arbeits)alltag bietet.

*Das HRM-Dossier ist ein Konzentrat von Fachinformationen für Personal- und Ausbildungsfachleute. Jede Ausgabe behandelt ein ausgewähltes Thema ausführlich.*

*Das HRM-Dossier erscheint quartalsweise und ist bei SPEKTRAMedia bzw. jobindex media ag im Abonnement mit dem HRM-Journal «HR-TODAY» oder als Einzelexemplar erhältlich.*

*SPEKTRAMedia, Albisriederstr. 252, 8047 Zürich, [www.SPEKTRAMedia.ch](http://www.SPEKTRAMedia.ch)  
jobindex media ag, Samariterstr.7, 8032 Zürich, [www.jobindex.ch](http://www.jobindex.ch)*