

## VOM TRAUM ZUR REALITÄT

# Raus zur Auszeit

**Ein Drittel aller Erwerbstätigen träumt von einer Auszeit. Surfen in Australien, ein Roadtrip durch Nordamerika, Kulturaustausch in Asien... Den Job und den Alltag einfach an den Nagel hängen und das Leben geniessen – aber wie?**

**I**mmer mehr Menschen wollen dem Druck am Arbeitsplatz entfliehen, haben den Wunsch nach Selbstverwirklichung, Eigenständigkeit oder mehr Familienzeit. Damit ein Time-out oder ein Sabbatical nicht an der Realität scheitert, sollte man sich zuerst über ein paar Dinge im Klaren sein. Eine Auszeit löst in den seltensten Fällen Probleme – kann aber zu neuen Einsichten und Lösungsansätzen führen. Denn einmal aus dem gewohnten Trott auszubrechen und eine Weile nach dem Motto «Glück statt Geld» zu leben, lädt die Batterien auf. Oft öffnen sich dadurch neue Türen, man wird wieder empfänglich für die eigene Intuition, für neue Gedankengänge und Inspiration.

## Nur Mut!

Immer mehr Arbeitgeber sind offen, Auszeiten zu unterstützen, oft mit unbezahltem Urlaub. Sie sehen den Nutzen auf beiden Seiten. Die meistgenannten Gründe sind die Erweiterung des Horizonts, Erhöhung der Flexibilität, Zufriedenheit und Mitarbeiterbindung – und nicht zuletzt Burn-out-Prävention.

Längst ist eine Auszeit auch im Lebenslauf kein Nachteil mehr. Im Gegenteil, sie zeugt von Selbstverantwortung und Interesse an Neuem. Einer Studie der Technischen Universität Berlin zufolge wird eine Lücke im Lebenslauf von den meisten Personalverantwortlichen wohlwollend betrachtet – solange sie sinnvoll genutzt wurde.

Mit dem Unbekannten in Berührung zu kommen, ist für viele Menschen eine grosse Sache. Um jedoch etwas Neues zu erleben, müssen wir Schritte ins Ungewisse tun und Bekanntes loslassen. Alles, was wir uns wünschen, nimmt seinen Anfang mit einer inneren Idee, einem Gedanken, einer Vision. Ist die Leidenschaft für die Vision gross genug, wird man den Schritt ins Unbekannte wagen. Menschen, die den Mut aufbrachten, erzählen, dass die Belohnung, die sie erhielten, die ganze Mühe wert war. Mehr als die Hälfte erwähnen, dass sie durch die

Auszeit weltoffener geworden seien und sich persönlich weiterentwickelt hätten. Annähernd so viele sagen aus, sie fühlten sich seit der Auszeit zufriedener, ausgeglichener und würden nun bewusster leben.

## Wohin solls gehen?

Die meisten «Auszeit-Aspiranten» träumen vom Reisen, von anderen Kulturen und der Natur. Wohin soll es gehen, was will man machen? Will man sich ohne Plan treiben lassen, Backpacken, einen Trip mit dem Camper machen, auf einem Trekking Natur pur erleben, mit Couchsurfing bei Fremden neue Freunde finden, das Velo satteln? Oder sich temporär im Ausland niederlassen, ein Haus hüten, Freunde besuchen? Einen Freiwilligeneinsatz leisten und seine Arbeitskraft zur Verfügung stellen und dabei Einblick in ein ganz neues Arbeitsgebiet erhalten? Oder will man endlich seine Hobbys pflegen, eine neue Sportart, eine Sprache oder ein Instrument erlernen? Einfach die Familie geniessen? Oder zur Ruhe kommen, meditieren?

Die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt. Man sollte sich daher vorher eine Liste machen, um sich klar zu werden, wofür man die Auszeit nutzen will. Was sind die Wünsche und Bedürfnisse? Ist man ein Mensch, der Struktur braucht?

Dann sollte man zumindest einen Teil im Voraus organisieren. Für manche ist es besser, nur einen groben Plan zu haben, damit sie flexibel bleiben und sich spontan umentscheiden können. Denn auf Reisen kommt man oft in Situationen und zu Gelegenheiten, die man im Vorherein nicht einmal erahnen kann. Freiraum kann Freiheit schaffen. Je besser man sich kennt und weiss, was man braucht, desto besser stehen die Chancen auf eine befriedigende Auszeit.

## Auf und los mit Kindern?

Eine Familienauszeit bringt die Familie näher zusammen. Verbindet man die Familienauszeit geschickt mit den Schulferien, lässt sich die Fehlzeit in der Schule erheblich reduzieren. Ansonsten empfiehlt es sich, rechtzeitig die Lehrperson miteinzubeziehen und ein entsprechendes Programm zu erstellen, damit der Lernstoff während der Auszeit vermittelt werden kann.

Bei einem längeren Unterbruch gibt es zum Beispiel professionelle Hilfe von «Schule im Koffer». In einer 1:1-Lernbegleitung werden Kinder mit den Mitteln digitaler Medien in ihrem entdeckenden Lernen individuell unterstützt und gefördert.

Die Idee für die Auszeit und die Destination entsteht in der Regel in den Köpfen der Erwachsenen. Anders als bei regulären Ferien ist es in den meisten Fällen schwierig für Kinder, sich eine Vorstellung von der Dimension einer längeren Auszeit zu machen. Gewisse Bedenken können sich da breitmachen: Ich vermisse meine Freunde! Gibt es da auch Spaghetti? Dann kann ich ja gar nicht in den Gitarrenunterricht gehen... Aber Kinder integrieren sich in der Regel schneller als Erwachsene, denn die Neugier und die Faszination am Unbekannten sind bei ihnen besonders ausgeprägt. Auf einer Reise ist fast alles neu, deshalb empfiehlt es sich, doch eine gewisse tägliche Routine zu entwickeln: Raum zum Spielen, regelmässiges Essen und definierte Schlafzeiten.

## BUCHTIPPS

**Auszeit vom Job – Elternzeit, Pflegezeit, Sabbatical & Co**, 2018

ISBN 978-3-648-10756-0

**Auszeit – Raus aus dem Hamsterrad**, 2014

ISBN 978-3-8495-9268-4

**Reisebudget-Planung für Familien**, 2016

ISBN 978-3-9817031-3-9

**Auszeit – 40 erprobte Wege, den Alltag ganz weit hinter sich zu lassen**, 2014

ISBN 978-3-7654-6267-2



*«Wer immer tut, was er schon kann,  
bleibt immer das, was er schon ist.»*

HENRY FORD

### Die wichtigsten Vorbereitungsfragen

Vor der Abreise ist einiges zu erledigen. Die häufigsten Unklarheiten bestehen bei den folgenden Fragen: Wie geht das mit der Pensionskasse und der AHV während einer Auszeit? Soll oder muss man sich in der Schweiz abmelden? Wie kommuniziert man seinen Plan auf der Arbeit und im privaten engen Umfeld? Wohin soll es gehen, wenn man keine eigene Idee hat, nur Zeitpunkt und Dauer weiss? Soll man einen Camper kaufen oder mieten? Wie erstellt man ein Reisebudget? Wie geht das mit dem Arbeiten im Ausland? Was ist mit der Wohnung und allenfalls mit Haustieren? Die Ideen sprudeln, aber man braucht Struktur und Klarheit.

Man sollte die ganzen Vorbereitungsfragen früh genug angehen, denn sich die Infos bei den zuständigen Behörden und durch Eigenrecherche zu beschaffen, ist zeitaufwendig. Wer sich auf Erfahrungswerte verlassen möchte und auch bereit ist, etwas dafür auszugeben (und Zeit zu sparen), für den gibt es professionelle Unterstützung.

### Planungstipps

- Was ist die Motivation für die Auszeit? Impuls prüfen.
- Ist es wirklich ein Wunsch? Wünschen zu folgen, macht glücklich.
- Finanzierungsplan und ein Auszeitbudget erstellen, auch für die erste Zeit danach.
- Groben Zeitplan für die Vorbereitung und die Auszeit selber machen.
- Das Datum der Auszeit «fett» in die Agenda eintragen.
- Varianten prüfen. Mit dem Arbeitgeber sprechen, wenn klar ist, was man will.
- Sein Vorhaben mit Stolz kommunizieren.
- Früh mit der Organisation und den Vorbereitungen beginnen (Wohnung, Versicherungen, Reise, Aktivitäten etc.)
- Informationen sammeln, z. B. Bücher und Blogs lesen, mit Menschen sprechen, die schon Erfahrung haben.
- Sich von einem Spezialisten beraten lassen bei der Planung und der Reise- und Flugbuchung.
- Vorfreude geniessen!

### Rückkehr

Ebenso wichtig wie der geglückte Ausstieg ist der Wiedereinstieg zu Hause und in der Arbeitswelt. Auch hier hängt alles von der persönlichen Einstellung und auch vom eigenen Verständnis für die daheimgebliebenen Mitmenschen ab.

Viele können es sich nicht vorstellen, was Auszeit bedeutet, und es kann deshalb gut sein, dass nicht gleich alle wissen wollen, wie die grosse Reise war. Die Menschen leben einfach ihren Alltag, da kann auch mal ein «Welcome-back-Schild» fehlen. Man sollte nicht enttäuscht sein, sondern sich über das freuen, was man selber alles erleben durfte. Eine Rückkehr-Gipfelirunde dem Team zu offerieren und ein Einstiegsgespräch mit dem Chef sind sicherlich nützlich, damit man schnell wieder auf dem Laufenden ist.

Die Rückkehr kann natürlich auch Aufbruch in etwas Neues sein: neuer Job, eigene Firma oder eine neue Vision, die sich während des Time-outs entwickelt hat. So oder so werden die wertvollen Auszeiterinnerungen ein Leben lang nachhallen.

Diese Infos wurden von der Rauszeit Agentur bereitgestellt. Die Inhaber Monika Keller und Adrian Münger haben selber fünf lange Reiseauszeiten gemacht. Damit verbunden, mussten sie wiederholt Ausstieg und Wiedereinstieg in den Berufsalltag meistern und wurden somit quasi zu Auszeitexperten. Ihr Know-how wurde zur Berufung, und heute bieten sie Auszeitberatung, Job- und Life-Coaching an, denn Vision, Auszeit, Arbeit und andere Lebensthemen sind oft eng miteinander verbunden. [www.rauszeitagentur.ch](http://www.rauszeitagentur.ch)