

Ausstieg auf Zeit – Timeout

Stress am Arbeitsplatz kostet unsere Volkswirtschaft nach einer Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft (Seco) jährlich 4,2 Milliarden Franken. Dieser Betrag muss für die medizinische Versorgung und die Arbeitsausfälle aufgewendet werden. In der heutigen Zeit ist es sehr wichtig, dass jeder einzelne regelmässige Auszeiten hat, um neue Energie zu tanken.

Eigentlich spürte Hans M. bereits seit längerer Zeit, dass es so nicht weitergehen kann. Als Leiter eines KMU-Betriebes mit 12 Angestellten arbeitete er seit Jahren wöchentlich 70 und mehr Stunden. Morgens erwachte er oft bereits um vier Uhr, der Kopf schmerzte und die Gedanken kreisten um die Arbeit. Wird der Auftrag pünktlich fertig gestellt? Was ist zu tun, wenn Herr Keller wieder krank ist? Wie ist die Auftragslage im nächsten halben Jahr? Die Partnerschaft war längst auf der Strecke geblieben, die Frau mit den Kindern ausgezogen. Freundschaften bestanden kaum mehr und für Sport und Bewegung fehlte seit Monaten die Zeit. Herr M. wusste, dass er ohne fremde Hilfe sein Leben nicht mehr auf die Reihe bringt. In einem Coaching lernte Hans M. sein Leben neu zu gestalten. Zuerst ging es darum, jeden Tag so zu leben, dass der Energiehaushalt ausgeglichen ist. Abends machte er regel-

mässig einen Spaziergang oder fuhr mit dem Velo, statt vor dem Fernseher ein Bier zu trinken. Er begann, Yoga zu praktizieren und lernte dadurch achtsamer mit sich selbst umzugehen. Im Büro führte er Sperrzeiten ein, um konzentriert an Offerten und Projekten arbeiten zu können. Während diesen Zeiten durften von der Sekretärin keine Telefone weitergeleitet werden und keine Mitarbeitenden das Büro betreten. Er lernte, die Mails nur noch zweimal täglich zu lesen und zu beantworten. Seinen Arbeitsplatz räumte er vor Arbeitschluss auf und notierte auf einer Prioritätenliste die Arbeiten für den nächsten Tag. Plötzlich war er in den Pausen wieder dabei und merkte, wie ein Lachen über einen Witz, ein Gespräch, ein stärkendes Getränk gut tut. Solche Veränderungen brauchen Zeit und gelingen eher mit Unterstützung in einem professionellen Coaching.

Tägliche Auszeit

Ein Timeout ist nicht immer eine Auszeit von einigen Wochen und Monaten, sondern kleine Auszeiten und Pausen sind täglich nötig, um die Gedanken neu zu ordnen und eine gute Energiebalance zu haben. Es geht aber auch darum, das Wochenende und Ferien zu nutzen, um neue Kraft und Freude zu tanken. Alles, was gut tut und Freude macht, gibt neue Energie. Es geht nur darum, dies auch zu tun. Wir wissen alle selber, was dies ist. Um langfristig körperlich und seelisch gesund zu bleiben, braucht der Mensch viel Bewegung. Untersuchungen zeigen, dass dreimal dreiviertel Stunden wöchentlich ideal sind. Diese Bewegung soll sanft und wohlthuend sein: spazieren, schnelles Gehen, langsames Joggen, Radfahren oder Schwimmen, usw..

Daneben gibt es noch weitere wichtige Grundlagen für die gute Lebensbalance: gesunde Ernährung, gute soziale Kontakte, regelmässige Entspannung wie zum Beispiel durch einen Mittagsschlaf oder autogenes Training, sich massieren lassen, sich etwas gönnen und etwas Gutes für sich selber tun, Reflexion über das eigene innere Erleben, usw. Wer besser auf sich selber achtet, geht verständnisvoller mit den Mitmenschen um.

Timeout

Im Laufe eines Lebens gibt es immer wieder Zeiten für ein Timeout, für eine längere Zeit der Besinnung und Ruhe, um Klarheit über die nächsten Schritte zu erhalten. Zu den klassischen Situationen zählen: Abschluss einer Ausbildung, Neu-



Um körperlich und seelisch gesund zu bleiben, braucht der Mensch Bewegung.

Bild: Swiss Image

orientierung nach einer Krise oder Trennung, berufliche Standortbestimmung alle sieben Jahre, Entlassung, Zeit vor der Familiengründung, Umbruchsituationen wie Tod eines Angehörigen, Bilanz zur Lebensmitte, Auszug der Kinder, Vorbereitung auf die Pensionierung, usw.

Vom Gedanken zur Handlung

Erstaunlich ist, dass eigentlich die meisten Menschen wissen, wie sie das Leben gestalten sollten. Doch der Weg vom Gedanken bis zur Handlung ist oft weit. Zuerst ist ein Burnout oder ein Herzinfarkt nötig, bis die Lebensweise verändert wird. Durch professionelle Begleitung und ein Coaching im Sprungbrett mit verbindlichen Aktionsplänen ist der Erfolg schneller und nachhaltig zu erreichen.



Beat Gähwiler ist diplomierter Berufs-, Studien- und Laufbahnberater sowie Coach und Lebensberater. Er leitet in Weinfelden die Beratungsstelle Sprungbrett. www.sprung-brett.ch Telefon 071 622 65 75

Ausstieg auf Zeit – Tipps

Der Ausstieg auf Zeit, auch Time-Out oder Sabbatical genannt, sollte gut überlegt und geplant sein. Planen Sie auf jeden Fall frühzeitig und ziehen sie folgende Punkte in Ihre Überlegungen mit ein:

- Wie kann die Auszeit realisiert werden: Ausstieg, unbezahlter Urlaub, Kompensation Überstunden oder nicht bezogene Ferien?
- Erstellen Sie ein Budget: Was kostet das Time-Out? Welche laufenden Rechnungen müssen aus und während der Abwesenheit bezahlt werden und wie? Wie viel Reserven brauche ich nach meiner Rückkehr?
- Prüfen Sie ihre Versicherungssituation: Wie sind Sie während der Abwesenheit versichert? Wie ist der Versicherungsschutz im Ausland? Braucht es eventuell noch eine Zusatzversicherung?
- Erfahrungsberichte: Sprechen Sie mit Menschen die Erfahrungen mit einem Ausstieg auf Zeit gemacht haben oder lesen Sie Erfahrungsberichte. Spricht Sie das an?
- Machen Sie sich bewusst, dass eine längere Auszeit eine starke persönliche Veränderung bedeuten kann. Es können sich Gefühle der Andersartigkeit oder des Fremdseins einstellen. Auch müssen Sie damit rechnen, auf Unverständnis und Neid zu stossen.
- Die Rückkehr in den normalen Berufsalltag nach viel Freiheit und Unabhängigkeit kann schwierig sein. Eventuell ist ein «sanfter» Einstieg z.B. über ein Teilzeitmodell zu prüfen.

Literaturtipp:

Karin Ammann: Time-Out – Ausstieg auf Zeit, Beobachter-Ratgeber

Möglichkeiten

- Auszeit von Familie, Beruf, der momentanen Lebenssituation, der Politik oder einem Nebenamt
- Auslandsaufenthalt
- Mitarbeit auf einer Alp
- Pilgerweg
- Reisen
- Bildungsurlaub
- Sozialeinsatz
- Freiwilligenarbeit
- Gleitender Übergang in den Ruhestand
- Aufenthalt in einem Kloster (zur Ruhe kommen, innere Kraft finden)
- verschiedene Institutionen mit einem Angebot zum Thema

Organisation, Finanzierung, Versicherungen und Rechtliches gilt es besonders zu beachten.

Dazu gibt es Infos im Internet: www.beobachter.ch, www.berufsberatung.ch, www.kath.ch/kloster_auf_Zeit.