



Presseinformation

## **Ich bin dann mal raus.**

### **Deutschlands führender Sabbatical-Experte verrät, wie eine berufliche Auszeit zum Beginn eines glücklicheren Lebens wird**

Hamburg, November 2018. Immer mehr Menschen fragen sich: „War’s das schon mit meiner Karriere?“ Laut einer Sabbatical-Umfrage des Meinungsforschungsunternehmens Fittkau & Maaß wünscht sich fast die Hälfte der Arbeitnehmer in Deutschland eine berufliche Auszeit.

Der Berliner Coach und Auszeit-Experte Carsten Alex kennt die Gründe dafür aus seiner täglichen Berufspraxis: „Immer mehr Menschen haben Angst, den Erwartungen und Ansprüchen – auch ihren eigenen – nicht mehr gerecht werden zu können. Daraus resultiert der Wunsch nach einer Auszeit zur (Neu-)Orientierung.“ So eine Auszeit könne ein echter Neuanfang werden, weiß der erfahrene Coach. Dazu bedürfe es aber ganz bestimmter Voraussetzungen. Die NKL-Rentenlotterie und Carsten Alex haben die wichtigsten Fragen und Antworten für ein gelungenes Sabbatical zusammengestellt:

#### **Wann ist die beste Zeit für eine Auszeit?**

Die beste Zeit ist jetzt: Sobald der Gedanke an eine Auszeit kommt, sollte sich ernsthaft mit der Umsetzung auseinandergesetzt werden – noch bevor die Pause unfreiwillig zur Notwendigkeit wird. Zuerst ist es wichtig, sich die eigenen Beweggründe und Ziele bewusztzumachen. Wer das Vorhaben ohne zu kündigen umsetzen möchte, sollte sich unbedingt mit dem Arbeitgeber besprechen. Hierbei hilft es, den Nutzen für das Unternehmen zu betonen, wie etwa danach erholt und leistungsfähiger zu sein. Wird von langer Hand geplant, empfiehlt es sich, die Auszeit in der hellen Jahreszeit zu nehmen.

#### **Wie lange dauert eine Auszeit?**

6 Monate eignen sich ideal, um Abstand vom Alltag zu gewinnen. Alles unter 3 Monaten ist zu kurz, um das „sich treiben lassen“ zu lernen und ein Zeitraum von mehr als 9 Monaten erschwert oftmals die Rückkehr in das Berufsleben. Die Planung benötigt etwa die gleiche Zeitdauer wie die Auszeit selbst. Diese Zeit sollte unbedingt berücksichtigt werden, denn schon der Gedanke an die bevorstehende Auszeit gibt Auftrieb. Um die Erlebnisse hinterher zu verarbeiten und mit freiem Kopf den Alltag neu beginnen zu lassen, ist eine Reflexionsphase ebenso empfehlenswert.

#### **Was ist bei der Planung der Aktivitäten während der Auszeit zu beachten?**

Weniger ist mehr – die wertvolle Freizeit darf nicht kaputt geplant werden. Der Fokus bei der Planung darf auf den Rahmenbedingungen, wie abgesicherte Finanzen, Versicherungen, und bei Auslandsaufenthalten zusätzliche Visabeantragung und rechtzeitige Impfungen, liegen. Inhaltlich sollten nur die Art und der Start in die Auszeit festgelegt sein. So besteht genügend Raum und Sicherheit, um das Leben einfach mal passieren zu lassen. Auch um gegen den Gedanken einer „einzig möglichen und letzten größeren Pause im Leben“ anzukommen, hat Carsten Alex einen Tipp. So ist er das beste Beispiel dafür, dass auch mehrere Auszeiten im Leben möglich sind – etwa alle sieben Jahre.

#### **Gilt Elternzeit auch als Auszeit?**

Je nach Persönlichkeit, ob eher der Job oder die Pflichten gegenüber der Familie als Belastung aufgefasst werden, kann auch die Elternzeit eine erholsame Zeit bieten. In der Regel soll dieses Modell jedoch eher dazu genutzt werden, sich um die Familie zu kümmern. Eine Auszeit ist vor allem eine selbstbestimmte Zeit, ohne starke Fremdsteuerung und somit wirksamer, wenn sie alleine unternommen wird. Als Kompromiss für eine Auszeit im kleinen Stil, kann eine wechselseitige Vereinbarung für einen festen Nachmittag oder Abend pro Woche getroffen werden, an dem der jeweilige Partner von den Familienaufgaben freigestellt wird und diese Zeit frei für sich nutzen kann.



### **Mit der NKL-Rentenlotterie in die Auszeit**

Die NKL-Rentenlotterie kann dabei helfen, das Vorhaben einer Auszeit zu verwirklichen. Es genügt ein Los und ein bisschen Glück. Denn die NKL-Rentenlotterie verlost jeden Monat insgesamt 200 Rentengewinne. Jede Menge Chancen, Träume nicht mehr auf später verschieben zu müssen und endlich sorgenfrei die Welt zu entdecken, Zeit für die Familie zu haben oder den Alltag mal loszulassen.

### **Über die NKL-Lotterien und die GKL:**

Die NKL-Lotterie, der NKL Renten-Joker und die NKL-Rentenlotterie sind Produkte der GKL Gemeinsame Klassenlotterie der Länder (GKL). Die GKL, eine Anstalt öffentlichen Rechts mit Sitz in Hamburg und München, veranstaltet die deutschen Klassenlotterien im Auftrag aller Bundesländer. Die GKL wird vertreten durch den Vorstand: Günther Schneider (Vorstandsvorsitzender) und Dr. Bettina Rothärmel.

Jede NKL-Rentenlotterie startet am 1. eines Monats und läuft über einen Zeitraum von 28 Tagen. Spielteilnehmer haben die Chance auf Sofort-Renten in Höhe von 500 Euro bis zu 10.000 Euro\* monatlich. Die Losart bestimmt die Laufzeit des Rentengewinns: Das Basislos für 10 Euro spielt um 5-Jahres-, das Superlos für 20 Euro um 10-Jahres-Renten. Zusätzlich warten 900.000 Bonuslose, die an der gesamten Folgelotterie teilnehmen.

Lose und weitere Informationen zu den NKL-Lotterien gibt es unter der Telefonnummer 040 632910-27, auf [www.nkl.de](http://www.nkl.de) oder bei allen Staatlichen Lotterie-Einnahmen.

\* Die Chance auf den Höchstgewinn der 10.000-€-Rente (Laufzeit je nach Losart 5 bzw. 10 Jahre) beträgt 1 : 3.000.000. Spielteilnahme ab 10 €. Das maximale Verlustrisiko ist der Spieleinsatz.

### **Weitere Informationen:**

Serviceplan Public Relations & Content  
Anna Hubmann  
Tel.: 040/ 2022 88 8629  
E-Mail: [a.hubmann@serviceplan.com](mailto:a.hubmann@serviceplan.com)