

▶ **Checkliste Durchführung**

Unabhängig davon, wie und wo Sie Ihre Auszeit verbringen werden oder gar welche konkreten Ziele Sie dabei verfolgen, empfehle ich Nachfolgendes:

- Schreiben Sie bitte vom ersten Tag an – am besten beginnen Sie damit bereits in der Phase des Vorspiels – ein (Auszeit-)Tagebuch. Nur für Sie und die Ewigkeit! Sie glauben ja gar nicht, wie ergreifend und berührend es sein kann, wenn Sie nach Jahren Ihren Gedanken und Gefühlen dieser Zeit nachspüren.
- Schenken Sie den Tagen ihrer Auszeit eine Struktur. Nicht zu Beginn, aber nach einigen Wochen sollten Sie damit beginnen. Der Mensch – wir alle! – neigt zur Trägheit und den Wenigsten gelingt es, völlig unstrukturiert durchs Leben zu gehen.
- Aufgrund meiner Erfahrung – und der Bestätigung durch zahlreiche Gespräche – empfehle ich Ihnen, die Treffen und Wiedersehen mit Kollegen sehr sorgfältig zu prüfen. Abstand gewinnen Sie eben durch Abstand und nicht dadurch, dass Sie nur nicht mehr unmittelbar am Arbeitsplatz Betroffener sind. Verstanden? Will sagen: Ihre Kollegen werden „den Druck“ bei Ihnen abladen (wollen) – absichtlich oder nicht. Sie mit all den guten und den schlechten Geschichten des Arbeitsalltags – von dem Sie ja Abstand nehmen wollen –, vertraut machen. Im Ernst, wenn Sie vom Arbeitsleben Abstand nehmen wollen (womöglich müssen), nehmen Sie auch Abstand. Unterschätzen Sie nicht die Neugier der Kollegen. Am Anfang ist eine Auszeit immer großes Kino. Das streichelt zwar die Seele, hilft Ihnen nur nicht weiter.
- Sofern Sie über ein Handy und E-Mail-Account verfügen (Wer eigentlich heutzutage nicht?), bitte ich Sie ebenfalls um einen sorgfältigen Umgang während der Auszeit. Auch hier gilt, weniger ist oft mehr. Machen Sie sich – sofern familiär möglich – so weitestgehend wie nur möglich „nicht verfügbar“. Das ist der wahre Luxus unserer Zeit!

Checklisten „Auszeit und Sabbatical“ erstellt von Carsten Alex

- Genießen Sie das Leben! Lassen Sie das Kind in Ihnen aufleben. Machen Sie all die Dinge, die sie schon immer vor hatten. Mögen sie für Dritte noch so **un**-sinnig sein. Alles ist erlaubt!
- Verplanen Sie sich nicht zu sehr. Eine Struktur, ja. Einige Eckpunkte, ja. Aber bitte nicht „das volle Programm“, was Sie sonst auch LEBEN. Und falls Ihr (Ehe-)Partner der Ansicht ist, dass Sie sich während der Auszeit allein um die Kinder (z. B. Transfers zum Hockey, Turnen, Musikunterricht), Haushalt und alles Sonstige kümmern sollten, empfehle ich Ihnen sobald als möglich mit Ihrem (Ehe-)Partner und – sofern vorhanden auch dem Rest der Familie – gemeinsam die „Spielregeln“ während Ihrer Auszeit zu vereinbaren. Es ist Ihre Auszeit!

Meine Kontaktdaten:

Menschen, mitWirkung.®

Carsten Alex
Planufer 92d | Fabrikgebäude 2. Hof
10967 Berlin

Office 030 88 497 821
Mobil 0160 79 79 062
Fax 03212 10 56 299
E-Mail alex@menschenmitwirkung.de

www.menschenmitwirkung.de