

Christiane Stark

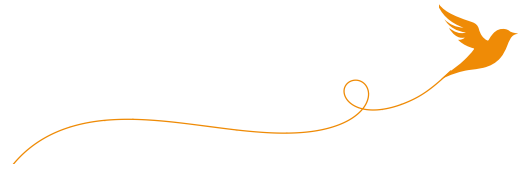
# Life! Reloaded



**Erfüllter leben,  
bewusster arbeiten**

## **Sabbatical Guide**

## Prolog



*"Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,  
würde ich versuchen,  
mehr Fehler zu machen.  
Ich würde nicht mehr so perfekt sein wollen,  
ich würde mich mehr entspannen.  
Ich wäre ein bisschen verrückter,  
als ich es gewesen bin,  
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.  
Ich würde nicht so gesund leben.  
Ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen,  
Sonnenuntergänge betrachten, mehr bergsteigen,  
mehr in Flüssen schwimmen.  
Ich war einer dieser klugen Menschen,  
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten;  
freilich hatte ich auch Momente  
der Freude, aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,  
würde ich versuchen, nur noch gute Augenblicke zu haben.  
Falls du es noch nicht weißt, aus diesen  
besteht nämlich das Leben;  
nur aus Augenblicken; vergiss nicht den jetzigen.  
Wenn ich noch einmal leben könnte,  
würde ich von Frühlingsbeginn an  
bis in den Spätherbst hinein barfuß gehen.  
Und ich würde mehr mit Kindern spielen,  
wenn ich das Leben noch vor mir hätte.  
Aber sehen Sie ... ich bin 85 Jahre alt  
und ich weiß, dass  
ich bald sterben werde."*

Dieses Gedicht wird oft Jorge Luis Borges zugeschrieben, erscheint aber in zahlreichen Varianten auch unter anderen Namen – darunter Nadine Stair und Don Herold. Seine Herkunft ist unklar. Was bleibt, ist ein Text über gelebte Reue und die Kraft des Augenblicks.

# **Life! Reloaded – dein Sabbatical mit System, Sinn und Struktur. Ein umfassender Guide für mehr Return on Life.**

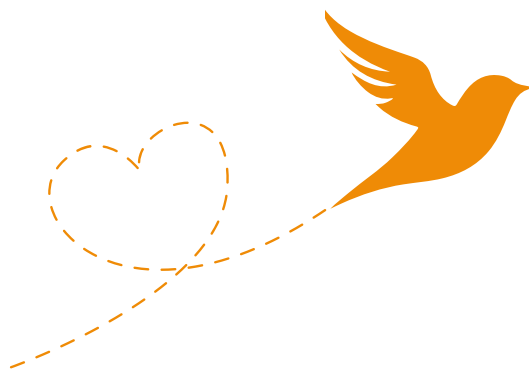


**Life! Reloaded** ist ein Non-Profit-Projekt mit dem Ziel, Mut zur Veränderung und Zuversicht zu fördern.

Ich habe Life! Reloaded gegründet, um Menschen zu stärken – in einer Welt, die selten ideal ist. Es ist kein Business, sondern ein Herzensprojekt. Ein unabhängiges, nicht-kommerzielles Projekt, das inspiriert, reflektiert und verbindet.

Life! Reloaded richtet sich an alle, die spüren, dass ihr bisheriges Skript nicht mehr ganz passt.  
An Menschen, die sich neu ausrichten wollen – beruflich, gesundheitlich, finanziell oder persönlich.

Ich glaube daran, dass Veränderung im Leben kein Bruch sein muss, sondern eine Einladung: innezuhalten, zu reflektieren und das eigene Leben neu zu entwerfen.



# Life! Reloaded – dein Sabbatical mit System, Sinn und Struktur. Ein umfassender Guide für mehr Return on Life.



Mit meinem Buch, kostenlosen Ressourcen auf meiner Website und meinem Newsletter möchte ich Räume öffnen – für Sinn, Selbstwirksamkeit und das, was im Leben wirklich zählt. Für mehr Stimmigkeit, Energie und Verbindung in deinem Alltag. Selbstentfaltung und Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung.

Erfolg und Erfüllung schließen sich nicht aus.

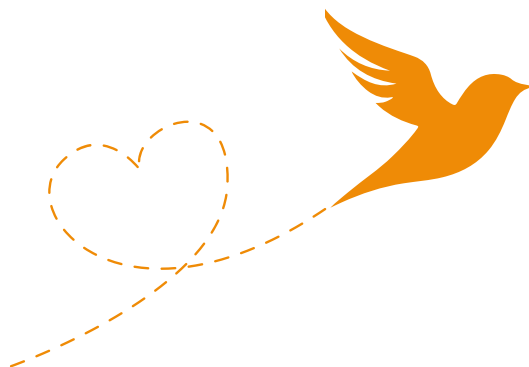
**Return on Life** statt Return on Investment.

Wissen, was wirklich wichtig ist.

In diesem Guide geht es um das Thema **Sabbatical**, ein möglicher Aspekt in deinem Life! Reloaded.

Spürst du manchmal Sehnsucht nach etwas, das du nicht wirklich benennen kannst? Sehnsucht ist kein Mangel, sondern ein Hinweis auf ungelebtes Leben.

Ein Sabbatical ist ein möglicher Weg, deine Sehnsucht in dein Leben zu holen, etwas Neues zu probieren - mit Rückfahrkarte.



# Einleitung

Ein Sabbatical ist keine Flucht, sondern ein bewusster, gut geplanter Ausstieg für eine begrenzte Zeit.

Es ist die bewusste Entscheidung, Arbeit, Leben und Sinn wieder in Beziehung zu bringen.

Ein Sabbatical ist dabei nicht das Ziel, sondern der Rahmen. Ein Denkraum, in dem du dich selbst neu sortierst: Was trägt dich? Was darf gehen? Was will wachsen?

Dieser Guide hilft dir, daraus ein tragfähiges System zu machen – mit Sinn, Struktur und realistischen Schritten. Du findest hier keine Patentrezeptur, sondern einen Weg, der sich deinem Leben anpasst.

Mit Modellen wie dem Sabbatical House, der 5R-Journey und dem 12-Fragen-Check zeigt er dir, wie du aus Sehnsucht Richtung machst, aus Wunsch Klarheit und aus Idee Handlung.

Ob Micro-Auszeit oder Classic-Sabbatical – entscheidend ist nicht, wie lange du weg bist, sondern wie bewusst du gehst.

Life! Reloaded bedeutet: innehalten, ordnen, weitergehen – mit Rückgrat und Verbundenheit.





Wenn du diesen Guide liest, nimm dir Zeit. Markiere, was dich anspricht. Teile, was dich bewegt.

**Und vor allem: teile ihn mit Menschen, die vielleicht gerade dasselbe spüren – die sich nach einem anderen Rhythmus sehnen, aber sich noch nicht die Erlaubnis gegeben haben, ihn zu leben.**

Denn Veränderung beginnt selten mit einem Plan.  
Sie beginnt mit einem Satz: **Ich darf mir das erlauben.**

*„In zwanzig Jahren wirst du enttäuschter sein von den Dingen, die du nicht getan hast, als von denen, die du getan hast. Also mach die Leinen los. Segle weg vom sicheren Hafen. Erfasse die Passatwinde in deinen Segeln. Erkunde. Träume. Entdecke.“*

Mark Twain



Ich kann dir das aus meiner eigenen Erfahrung mit mehreren Sabbaticals sagen: es ist nie zu früh oder zu spät für ein Sabbatical und es ist immer der richtige Moment.

Denn dein Leben ist zu kostbar für irgendwann.



## Über mich

Ich bin Christiane Stark, Managerin in einem globalen Konzern mit Lebensstationen auf mehreren Kontinenten, mehrfache Startup-Gründerin und zertifizierte MBSR-Achtsamkeitslehrerin.

Ich kenne beide Welten:

das System mit seinen Regeln

und Zwängen – und den Sinn, der uns durch

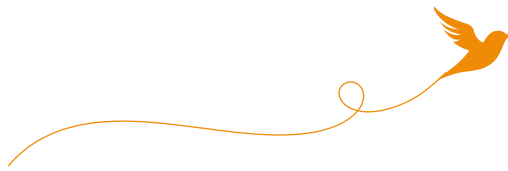
Krisen trägt. Ich schreibe aus der Praxis eines vollen Lebens mit Verantwortung für Arbeit, Beziehungen, Gesundheit und Finanzen – und aus dem Wissen, dass kein Plan trägt, wenn wir uns innerlich nicht mit ihm verbunden fühlen.



Ich stehe für *Veränderung im laufenden System*. Damit meine ich Veränderung, die Verantwortung für uns und andere respektiert, die unser bisheriges Leben wertschätzt und doch Neues ermöglicht. Ich weiß, wie sich Leistungsdruck, Sorgen und Sachzwänge anfühlen; wie das ständige „nicht genug“ und Kontrolldrang auszahlen. Leistungsbereitschaft und finanzielle Verantwortung haben für mich nach wie vor Bedeutung – aber sie sind nicht mehr der Maßstab für ein gutes Leben.

Ich habe in meinem Leben mehrfach Sabbaticals gemacht - aus ganz unterschiedlichen Gründen. Eins haben sie alle gemeinsam: sie haben mich wachsen lassen, mir neue Perspektiven gezeigt und mein Leben lebendig gemacht. Diese wunderbare Erfahrung wünsche ich dir von ganzem Herzen.

*Herzlich, Christiane*



## Für wen - Warum jetzt?

Dieser Sabbatical Guide ist für Menschen die spüren: Das Alte passt nicht mehr, das Neue ist noch nicht da und sich fragen:

Lebe ich mein Leben oder die Erwartungen anderer?

Wofür tue ich das alles?

Wieviel ist eigentlich genug?

Wie möchte ich leben, arbeiten, altern und wirken?

Genau hier beginnt **Life! Reloaded**: Nicht mit einem Bruch mit deinem bisherigen Leben, sondern mit einem inneren Kompass, der dich wieder zu dir zurückführt. Einem Resonanzraum für dein einzigartiges Leben. Ein Sabbatical ist dafür die perfekte Auszeit.

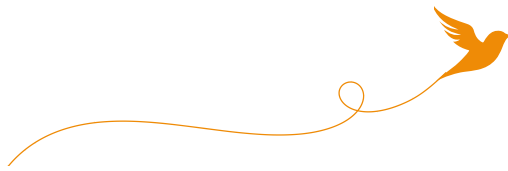
## Die Idee

Wir leben in einer Welt, die Selbstoptimierung feiert – schneller, höher, mehr. Doch was wir brauchen, ist Selbstentfaltung.

Mein Mann Thomas behandelt als Arzt seit über 30 Jahren chronisch kranke Menschen jeden Alters. Seine Erkenntnis: chronische Krankheit entsteht meist durch chronische Überforderung - sowohl körperlich, als auch mental.

**Life! Reloaded** zeigt dir Wege, wie du dich ent - forderst statt überforderst. In Job, Familie und Finanzen. Ein Sabbatical hilft dir, innezuhalten und nachzudenken, etwas Neues auszuprobieren, ein Herzensprojekt zu machen, aufzutanken.





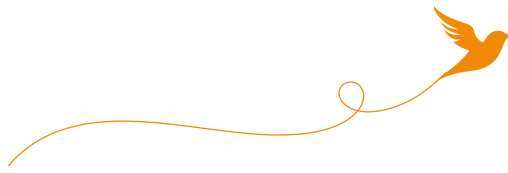
➔ **Life! Reloaded** zeigt dir, wie du im laufenden System anders leben kannst – ohne Job, Familie oder Verantwortung aufzugeben. Es geht nicht darum, noch mehr aus dir herauszuholen, sondern das Wichtige nicht länger aufzuschieben. Der Vogel in meinem Logo verlässt zuversichtlich den Käfig – ein Sinnbild für unsere Glaubenssätze, Ängste und Prägungen. Der Käfig gibt Sicherheit, doch die Tür steht offen:



Laut gängigen Berichten wünschen sich sehr viele Menschen eine längere Auszeit, wissen aber nicht, wie sie das organisieren sollen. Der Unterschied zwischen Traum und Realität ist Struktur. Ein Sabbatical beginnt nicht im Kalender, sondern im Kopf. Es braucht eine klare Leitfrage, einfache, belastbare Entscheidungen und einen respektvollen Umgang mit deiner Realität: Gesundheit, Beziehungen, Finanzen, Arbeit, Sinn.

Arbeit, Leben und Lernen beschleunigen sich. Unsere Biologie tut das nicht. Wir sind zyklische Wesen: Wir brauchen Phasen der Anspannung und der Entspannung, der Orientierung und der Umsetzung. Ein Sabbatical ist kein Ausstieg, sondern ein Zwischenraum, in dem du wieder in Kontakt kommst mit dem, was dich trägt. Es ist ein Instrument der Selbstführung. Nicht die Dauer ist entscheidend, sondern die Qualität: Was will sich ordnen, was will wachsen, was darf gehen.





➔ Wir können darauf warten, dass andere Entscheidungen für uns treffen – oder lernen, selbst für uns zu sorgen: emotional, finanziell, sozial, sinnstiftend. Ich möchte dir Mut machen, eigene Maßstäbe für Erfolg und Erfüllung zu finden.

Wir funktionieren, wir wollen gefallen – und übersehen, dass Liebe und Verbundenheit längst da sind. Ein erfülltes Leben und bewusstes Arbeiten sind kein Ziel, sondern eine tägliche Praxis.

*"Das Leben wird vorwärts gelebt  
und rückwärts verstanden."*  
Søren Kierkegaard - Dänischer Philosoph



# Was erwartet dich in diesem Guide?

## Dein Sabbatical mit System, Sinn und Struktur

Dieser Guide ist mehr als eine Planungshilfe. Er ist dein persönlicher Begleiter auf dem Weg zu einem Sabbatical, das dich nicht nur aus dem Alltag herausführt, sondern dich tiefer mit deinem Leben verbindet.

Du findest darin alles, was du brauchst, um aus einer Idee einen realisierbaren Plan zu machen: von der Standortbestimmung über Finanzierung, Arbeitgeber-Pitch und rechtliche Aspekte bis hin zu Rückkehr und Integration. Doch zwischen diesen pragmatischen Themen steckt etwas Wichtigeres – die Einladung, neu zu denken, wie du leben und arbeiten willst.

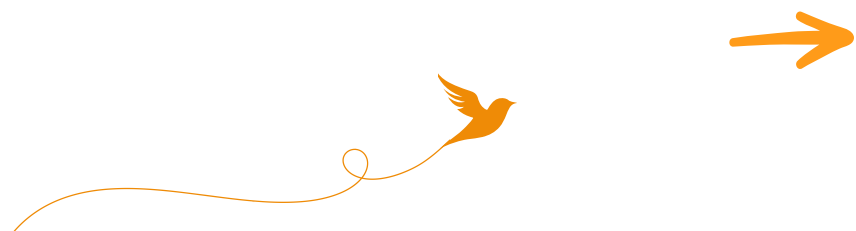
### Was du mitnimmst

#### 1. Klarheit über dein Warum

Du lernst, die Sehnsucht hinter deinem Wunsch nach einer Auszeit zu verstehen. Nicht als Flucht, sondern als Schritt in Richtung eines stimmigeren Lebens.

#### 2. Struktur und Sicherheit

Mit Checklisten, Budget-Logik, rechtlichen Hinweisen und Tools wie dem 30-60-90-Plan bekommst du ein klares, machbares System.



# Was erwartet dich in diesem Guide?

## 3. Perspektivenwechsel

Du begreifst, dass ein Sabbatical nicht nur „weg“ bedeutet, sondern „anders“ – ein Experiment mit deinem Leben in Echtzeit.

## 4. Neue Beziehung zu Zeit und Geld

Du erkennst, dass finanzielle und zeitliche Freiheit keine Frage des Kontostands sind, sondern des Bewusstseins: Wofür investiere ich meine Lebenszeit?

## 5. Praktische Modelle und Ideen

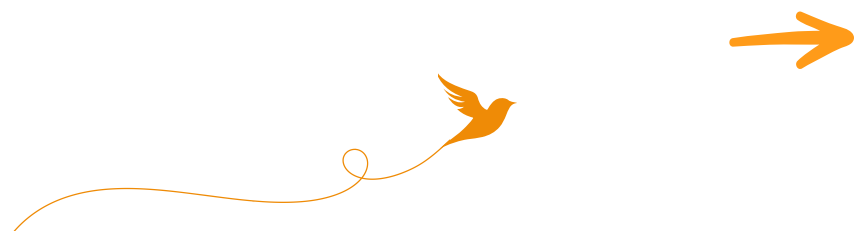
Von Housesitting über Workaway bis zu Micro-Sabbaticals findest du inspirierende Wege, wie du dir deine Auszeit ermöglichen kannst – auch ohne großen Aufwand.

## 6. Tieferes Verständnis von Selbstführung und Selbstfürsorge

Du erfährst, wie du Erwartungen, Rollen und Beziehungen neu ausrichtest – mit Konzepten wie Family Pact oder der Re-Entry Strategie.

## 7. Nachhaltige Rückkehr

Ein Sabbatical endet nicht mit der Rückreise. Der Guide hilft dir, dein Lernen zu verankern und Wirkung zu entfalten – beruflich, persönlich, sozial.



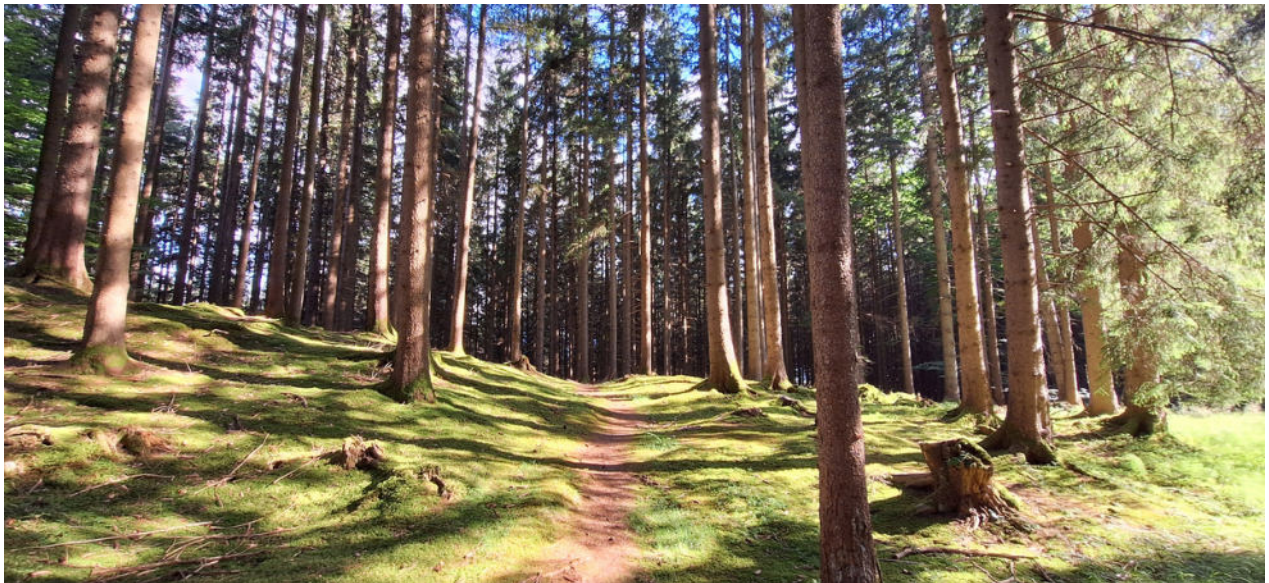
# Was erwartet dich in diesem Guide?

## Dein größtes Learning

Am Ende wirst du nicht nur wissen, wie ein Sabbatical funktioniert, sondern wofür es sich lohnt:

für ein Leben, das stimmiger, lebendiger und bewusster ist.  
Für mehr Return on Life statt nur Return on Investment.

**Denn ein Sabbatical ist kein Bruch mit deinem Leben –  
es ist seine Weiterentwicklung.**



# Was ist eigentlich ein Sabbatical und woher kommt der Begriff?

Ein Sabbatical ist eine bewusst gestaltete Unterbrechung vom Berufsalltag – eine Zeit, in der Arbeit, Lernen und Leben neu austariert werden.

Es ist kein Bruch mit der Erwerbstätigkeit, sondern eine Phase der Regeneration, Reflexion und Neuorientierung.

Das Ziel ist nicht, auszusteigen, sondern bewusst einzutreten in einen anderen Rhythmus, um anschließend klarer, gesünder und wirksamer zurückzukehren.

Im Unterschied zu Urlaub oder kurzfristiger Freistellung geht es beim Sabbatical um mehr als Erholung:

Es geht um eine temporäre Neuordnung von Rollen, Routinen und Ressourcen – eine Zwischenzeit, in der Entwicklung und Selbstführung wieder Raum bekommen.

## Ursprung und Entwicklung

Der Begriff stammt aus dem Hebräischen schabbath – „ruhen, innehalten“.

Bereits in der Tora wird das Sabbatjahr beschrieben: Alle sieben Jahre sollte das Land ruhen, Schulden wurden erlassen, Menschen und Erde sollten regenerieren.



# Was ist eigentlich ein Sabbatical und woher kommt der Begriff?

➔ Die Idee: Nachhaltigkeit entsteht durch Rhythmus, nicht durch Dauerbetrieb.

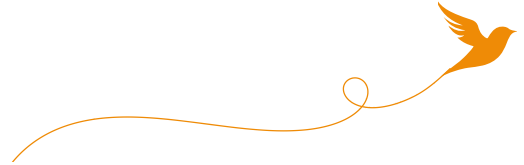
Im 19. Jahrhundert griffen erste Universitäten, vor allem in den USA, dieses Prinzip auf: Professorinnen und Professoren erhielten ein Jahr Forschungsfreistellung – ein „Sabbatical Year“ – um zu lehren, zu lernen oder Neues zu entdecken.

In den 1980er-Jahren fand das Modell Eingang in Wirtschaft und Verwaltung, zunächst als Benefit für Führungskräfte, später als Element moderner Personalentwicklung.

Heute steht das Sabbatical für mehr als eine Freistellung. Es ist Ausdruck eines kulturellen Wandels: Arbeit wird zyklisch gedacht, nicht linear. Zwischen Karrierephasen entstehen Lern-, Care- oder Regenerationszyklen – Zeiträume, in denen Menschen ihre Lebensrichtung neu justieren.

Life! Reloaded knüpft an diese Tradition an, aber mit erweitertem Blick: Ein Sabbatical ist kein Sonderfall, sondern Teil einer gesunden Lebensarchitektur. Es folgt nicht der Logik „Pause und zurück“, sondern „Innehalten und weiter“. So verstanden, ist das Sabbatical kein Ausstieg aus dem System – sondern eine Einladung, es bewusster zu gestalten.





## Sabbaticals zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Ein Sabbatical ist längst kein exotisches Konzept mehr – aber auch noch kein Standard. In vielen Unternehmen gibt es zwar erste Modelle, Pilotprogramme oder Einzelfalllösungen, doch die tatsächliche Nutzung bleibt niedrig. Das liegt selten an fehlendem Interesse, sondern oft an Kultur, Angst und Kommunikation.

Gerade für Führungskräfte stellt sich die Frage: „Ist ein Sabbatical heute Ausdruck von Reife – oder ein Karriererisiko?“ Die Antwort hängt stark davon ab, wie du es rahmst. Nicht als Ausstieg, sondern als Weiterentwicklung. Nicht als Belohnung für Erschöpfung, sondern als bewusste Investition in Zukunftsfähigkeit – für dich und dein Unternehmen.



# Markt-Realität & Erwartungsmanagement

## Realität in DACH – Zahlen auf einen Blick

Randstad-ifo-Personalleiterbefragung 2024:

- Nur 27 % der deutschen Unternehmen bieten ein Sabbatical offiziell an.
- In großen Konzernen (> 1000 MA): rund 40 %, in kleinen Betrieben: unter 20 %.
- Nur etwa 7 % der Beschäftigten nehmen tatsächlich eine Auszeit.
- Häufigste Gründe gegen ein Sabbatical: Personalmangel, Angst vor Karriereknick, unklare Rückkehrregelungen.
- Trend: Bildungszeit, Langzeitkonten und flexible Teilzeitmodelle nehmen zu – besonders in wissensintensiven Branchen.

## Interpretation:

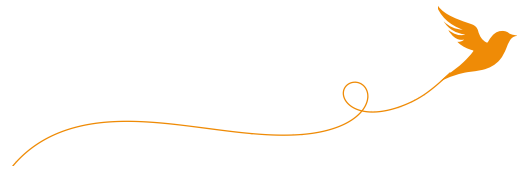
Der Markt ist noch jung, aber in Bewegung.

Ein Sabbatical braucht heute oft einen guten Business Case – emotional wie organisatorisch.

Wer gut vorbereitet in den Dialog geht, öffnet nicht nur Türen für sich, sondern auch für andere.



# Markt-Realität & Erwartungsmanagement



## 💡 Wie du trotz Unternehmenskultur-Hürden vorgehst

### 1. Kenne deine Kultur.

Analysiere, wie in deinem Umfeld über Auszeiten gesprochen wird. Gibt es Vorbilder, Tabus oder Vorurteile?

Widerstände zeigen dir, wo noch Entwicklungsarbeit nötig ist – nicht, dass dein Wunsch falsch ist.

### 2. Sprich in der Sprache deines Unternehmens.

Führe den Dialog nicht mit „Ich brauche eine Pause“, sondern mit „Ich möchte langfristig wirksam bleiben“.

Zeig, dass du Verantwortung übernimmst – für dich, dein Team und deine Rolle.

### 3. Mach's greifbar.

Schlage konkrete Modelle vor (z. B. Blockmodell, Teilzeit-Sabbatical, Bildungszeit).

Bring einen 30-60-90-Plan und eine Vertretungsstrategie mit – das nimmt Führungskräften Ängste.

### 4. Verbinde dein Sabbatical mit Mehrwert.

Formuliere klar, was du mitbringst: neue Perspektiven, Weiterbildung, Energie, Impulse.

Mach daraus eine kleine Transformationsstory: „Ich gehe, um gestärkt zurückzukommen.“

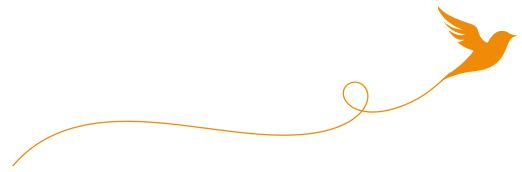
### 5. Fang klein an.

Wenn die Kultur es (noch) nicht trägt:

Starte mit „Sabbatical light“ – Workation, Bildungsurlaub, 4-Tage-Woche auf Zeit.

Viele große Veränderungen beginnen als Experiment. ➔

# Markt-Realität & Erwartungsmanagement



## Inspiration

Im Manager Magazin Podcast („Ist ein Sabbatical noch zeitgemäß?“) wird deutlich:

Immer mehr Führungskräfte nutzen ihre Auszeit bewusst als Transformationsphase – nicht als Karrierebruch, sondern als Entwicklungssprung.

Ein Sabbatical kann zeigen, dass du dich selbst führen kannst – bevor du andere führst.

## Fazit

Sabbaticals sind (noch) kein Mainstream – aber genau das macht sie zu einem echten Hebel für Kulturwandel.

Wer heute mutig vorangeht, öffnet den Raum für morgen.  
Und wer sein Sabbatical reflektiert plant, gewinnt nicht nur Abstand – sondern auch Richtung.

## Dein erster und wichtigster Schritt: Gib dir die Erlaubnis für ein Sabbatical.

Das klingt einfach – und ist doch oft der schwierigste Schritt. Denn bevor wir Pläne schmieden, müssen wir einen inneren Vertrag neu schreiben: den zwischen Pflicht und Möglichkeit. Erlaubnis entsteht nicht durch äußere Zustimmung, sondern durch innere Klarheit.

Du gibst sie dir, wenn du anerkennt:

- dass Erschöpfung kein Versagen ist,
- dass Neugier ein legitimer Grund für Veränderung ist,
- dass Verantwortung auch heißen kann, gut für dich selbst zu sorgen.

Ein erster Akt der Selbstführung könnte so aussehen: Du blockst eine Stunde in deinem Kalender – nicht als Termin, sondern als Freiraum. Du nennst ihn: Denkanfang. Kein To-do, kein Output. Nur du, dein Notizbuch, deine Fragen. In diesem Moment geschieht das Entscheidende: Du handelst, bevor du alles weißt und du sagst Ja zu einem Prozess, der sich erst beim Gehen entfaltet.

Das ist der Beginn deines Sabbaticals – nicht im Kalender, sondern im Kopf. Nicht wenn du aufbrichst, sondern wenn du dir selbst die Erlaubnis gibst, anders zu denken.



# Es gibt immer einen Anlass für ein Sabbatical.... 10 Beispiele

## 1. Regeneration und Gesundheit

Nach Jahren hoher Belastung bewusst Raum schaffen, um Körper und Geist zu stabilisieren – präventiv, bevor Erschöpfung chronisch wird.

## 2. Weiterbildung und Neuorientierung

Zeit für ein Studium, eine Ausbildung oder ein Zertifikat – um sich fachlich oder beruflich neu aufzustellen, ohne in den Alltagsstrukturen gefangen zu bleiben.

## 3. Reisen und Perspektivwechsel

Nicht Flucht, sondern Weitung: andere Kulturen, Lebensformen und Denkweisen erleben, um den eigenen Horizont neu zu kalibrieren.

## 4. Sinn- und Standortbestimmung

Innehalten, um zu prüfen, ob das, was man tut, noch mit dem übereinstimmt, was man wirklich will – und welche nächsten Schritte daraus entstehen.

## 5. Kreative oder persönliche Projekte

Ein Buch schreiben, ein Konzept entwickeln, ein Herzensprojekt realisieren – Dinge, die im Alltag immer „nach hinten“ fallen, bewusst in den Vordergrund holen.



# Es gibt immer einen Anlass für ein Sabbatical.... 10 Beispiele

## **6. Care-Verantwortung übernehmen**

Zeit für Pflege, Familienaufgaben oder Begleitung von Angehörigen – mit dem Anspruch, das eigene Leben in Balance zu halten, statt es dauerhaft zu überdehnen.

## **7. Gesellschaftliches oder soziales Engagement**

Ein soziales Projekt unterstützen, sich ehrenamtlich engagieren oder selbst eines initiieren – als Beitrag und als Erfahrungsfeld für Wirksamkeit jenseits des Berufs.

## **8. Persönliche Weiterentwicklung und Achtsamkeit**

Retreat, Schweigezeit, Meditation, Coaching – Formate, die innere Ruhe, Bewusstheit und Selbstführung fördern.

## **9. Rollenwechsel oder berufliche Übergangsphase**

Vor oder nach einem Karriereschritt, Rollenwechsel oder Firmenwechsel bewusst Übergangszeit gestalten, um Altes abzuschließen und Neues vorbereitet zu beginnen.

## **10. Lebensereignis oder Wendepunkt**

Nach Trennung, Verlust, Elternzeit oder einer großen Veränderung das eigene Leben neu sortieren – emotional, praktisch, existenziell.



## Deine Leitfrage – Richtung statt Detailplan.

Nachdem du dir die Erlaubnis gegeben hast, ist der nächste Schritt kein Plan, sondern eine Frage. Eine gute Leitfrage ist wie ein innerer Nordstern: Sie zeigt Richtung, ohne den Weg vorwegzunehmen. Sie ersetzt Druck durch Orientierung.

Viele beginnen ein Sabbatical mit der Frage: Was will ich tun? Doch hilfreicher ist: Wofür ist diese Zeit gut?

Eine Leitfrage ist offen genug, dass du dich entwickeln darfst – und klar genug, dass du Entscheidungen treffen kannst.

Sie verbindet Sinn mit Handlung, Innenwelt mit Außenwelt. Du findest sie nicht durch Grübeln, sondern durch Beobachtung:

- Wann fühlst du dich lebendig?
- Was würdest du gern vertiefen, auch wenn es niemand bewertet?
- Wo spürst du: Da zieht etwas – ich weiß nur noch nicht, wohin.

Schreib diese Antworten auf, ohne sie zu ordnen. Lies sie am nächsten Tag noch einmal.



# Deine Leitfrage – Richtung statt Detailplan.



Oft liegt die Leitfrage schon dazwischen, sanft formuliert.

Beispiele:

- Wie kann ich wieder mit Freude wirken, ohne mich zu verausgaben?
- Wovon träume ich schon lange und verschiebe es immer wieder?
- Welchen Bereich in meinem Leben habe ich vernachlässigt - Beziehungen, Gesundheit, persönliches Wachstum, Selbstfürsorge...
- Was ist mein Beitrag, wenn Leistung nicht im Vordergrund steht?
- Wie möchte ich leben, wenn Sicherheit nicht mehr der einzige Maßstab ist?

Die Leitfrage ist kein Ziel, das du erreichen musst.

Sie ist eine Einladung, dich zu bewegen – Schritt für Schritt, im Takt deines Lebens.



## Deine Leitfrage – Richtung statt Detailplan.

➔ Wenn du sie gefunden hast, notiere sie gut sichtbar.

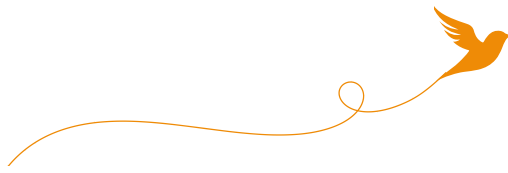
Formuliere anschließend drei Lernziele und zwei Nichtziele. Lernziele machen die Leitfrage greifbar, Nichtziele schaffen Schutz.

Beispiel: Lernziel Sprache B2, Routine von sieben Stunden Schlaf, Prototyp eines Projekts.

Nichtziel: keine vollständige Karriereentscheidung im Sabbatical, keine komplette Neugestaltung aller Lebensbereiche gleichzeitig.

So entsteht Fokus ohne Enge.





## Mein Sabbatical # 1 – Stipendium USA

Es ist nie zu früh und nie zu spät für ein Sabbatical. Mit 18, im Jahr vor meinem Abitur, wusste ich, dass ich hinaus in die Welt wollte. Raus aus der Kleinstadt in der ich aufgewachsen bin. Ich wollte mich "freifliegen" von meiner liebevollen, aber sehr bestimmenden Familie. Ich wusste nicht, was ich studieren wollte und wünschte mir eine Auszeit. Nur wie, ohne Geld?

Plan A: ein Stipendium. Ich bewarb mich bei diversen Stipendienprogrammen in den USA und hoffte auf eine Zusage.  
Plan B: als Au-Pair Mädchen oder working student arbeiten.  
Das war eine wichtige Erkenntnis für alle weiteren Sabbaticals: immer mehrere Pläne haben - einer funktioniert immer.



## Mein Sabbatical # 1 – Stipendium USA

Es wurde dann Plan A: Kurz vor dem Abi die wunderbare Nachricht: Ich hatte ein Stipendium am Columbus College in Georgia, zusammen mit 70 anderen foreign students aus über 30 Ländern.

In diesem Jahr entstanden lebenslange Freundschaften, noch heute treffen wir uns alle zwei Jahre in einem anderen Land. Und immer wieder zwischendurch - so habe ich bis heute in vielen Ländern eine Anlaufstelle.

Und ich lernte, auf eigenen Füßen zu stehen.



# Drei Missverständnisse, die dich blockieren können:

## **Erstens:**

Sabbatical gleich Karriereknick.

Tatsächlich berichten viele Rückkehrende von höherer Motivation, breiterer Perspektive und besserer Selbstführung. Entscheidend ist der Transfer nach der Rückkehr.

## **Zweitens:**

Das kann ich mir nicht leisten.

Was du dir leisten kannst, hängt weniger von der Dauer ab als von der Passung. Mit realistischer Budgetlogik, kleinen Routen und Puffer wird aus einer großen Idee ein machbarer Plan.

## **Drittens:**

Ich muss vorher genau wissen, was ich tue.

Ein Sabbatical ist ein Lernzyklus. Es braucht Richtung, keine Detailsteuerung. Das Wie entsteht unterwegs – geführt von deiner Leitfrage.



# Struktur schafft Freiheit - das "Return on Life House"

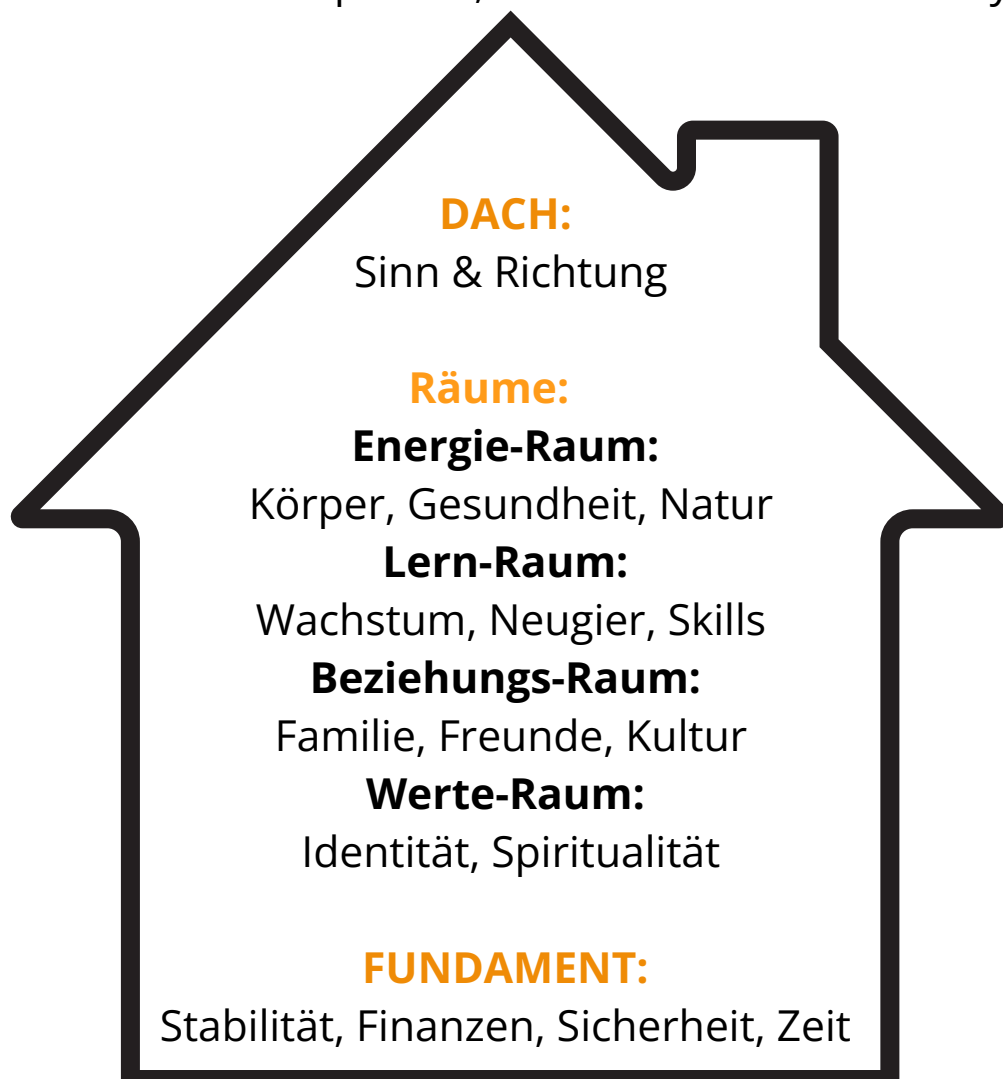


## Dein Haus für Sinn, Struktur und Lebendigkeit

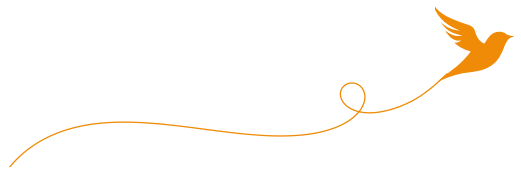
Das Return on Life House ist kein Finanzhaus, sondern ein **Lebenshaus**. Es zeigt, worin du im Sabbatical wirklich investierst: nicht in Zinsen, sondern in Zeitqualität, Energie, Beziehungen, Sinn und Gesundheit.

Es hilft, die eigene Lebensrendite sichtbar zu machen – rational und emotional zugleich.

Das Haus hilft dir, zwischen Sehnsucht und Realität eine tragfähige Architektur zu bauen. Wenn Dach, Räume und Fundament zusammenpassen, wird aus Sehnsucht ein System.



# Struktur schafft Freiheit - das “Return on Life House”



## Die Bedeutung der Ebenen

### 1. Das Fundament – Stabilität und Freiheit

Finanzielle Sicherheit, Gesundheit und Zeit sind die tragenden Balken deines Lebenshauses.

Hier klärst du: Was brauche ich wirklich, um ruhig zu schlafen – materiell, körperlich, mental?

#### Fragen zur Selbstreflexion:

- Welche Ausgaben zahlen wirklich auf mein Leben ein?
- Welche Versicherungen oder Rücklagen geben mir Gelassenheit, nicht Angst?
- Wie viel ist genug, damit ich mich sicher, aber nicht gefangen fühle?

### 2. Der Werte-Raum – Wer bin ich, wenn niemand zusieht?

Dieser Raum steht für Identität und Sinn.

Hier prüfst du, ob du dein Leben nach deinen inneren Werten oder nach äußeren Erwartungen gestaltest.

#### Impulse:

- Welche Werte tragen mich durch Wandel?
- Wo lebe ich gegen meine Überzeugungen?
- Was würde ich tun, wenn niemand zuschaut – und es trotzdem zählt?



# Struktur schafft Freiheit - das "Return on Life House"

## Die Bedeutung der Ebenen

### 3. Der Beziehungs-Raum – Wo ich dazugehöre

Hier wohnt dein soziales Kapital. Familie, Freunde, Kolleg:innen, Gemeinschaft. Gesunde Beziehungen sind die stärkste Quelle für Lebenszufriedenheit.

#### Reflexion:

- Wer gibt mir Energie – wer raubt sie mir?
- Wo braucht es Nähe, wo mehr Grenzen?
- Welche Verbindungen möchte ich im Sabbatical pflegen oder neu knüpfen?

### 4. Der Lern-Raum – Wachstum durch Neugier

Er steht für persönliches und berufliches Lernen, für Entdeckung und Kreativität. Im Sabbatical darf Lernen wieder spielerisch werden – ohne Leistungsdruck.

#### Fragen:

- Was will ich können, verstehen, ausprobieren?
- Welche Themen reizen mich schon lange?
- Wie kann ich mein Erfahrungswissen weitergeben?



# Struktur schafft Freiheit - das “Return on Life House”

## Die Bedeutung der Ebenen

### 5. Der Energie-Raum – Körper, Gesundheit, Natur

Hier füllst du deine inneren Batterien auf. Regeneration ist kein Luxus, sondern eine Voraussetzung für Wirksamkeit.

#### Impulse:

- Wie gut schlafe ich wirklich?
- Welche Bewegung gibt mir Freude?
- Wann habe ich mich das letzte Mal wirklich lebendig gefühlt?

### 6. Das Dach – Sinn & Richtung

Das Dach verbindet alles: deinen Purpose, deine Vision, dein Wofür. Hier kondensiert sich, was dein Leben trägt, wenn äußere Sicherheiten wanken.

#### Fragen:

- Wofür will ich aufstehen, wenn ich frei wählen könnte?
- Welche Wirkung will ich hinterlassen – beruflich, menschlich, gesellschaftlich?
- Was ist mein persönlicher „Return on Life“?



# Struktur schafft Freiheit - das “Return on Life House”



## 💡 So nutzt du das Return on Life House

### 1. Visualisiere dein Haus.

Zeichne es oder baue es in Canva: sechs Ebenen, jede mit einer Farbe oder Symbolik.

### 2. Bewerte jeden Raum (0–10).

0 = leer, 10 = lebendig. Wo ist Energie, wo Mangel?

### 3. Wähle 2 Räume pro Quartal.

Das sind deine Entwicklungsfelder für dein Sabbatical.

### 4. Definiere pro Raum eine kleine Handlung.

z. B. Beziehungsraum: wöchentlicher Spaziergang mit Freund:in.  
Lernraum: jeden Morgen 30 Minuten Lesen.

### 5. Trage am Ende deines Sabbaticals ein „Return on Life“-

#### Fazit ein:

- Was hat sich im Fundament verändert?
- Welche Räume fühlen sich bewohnt an?
- Welche Richtung hat mein Dach bekommen?

## Fazit

Das Return on Life House ist dein persönlicher Lebenskompass. Es ersetzt Zielpläne durch Lebensräume, To-do-Listen durch Bewusstheit.

Und es erinnert dich daran: Wirklicher Reichtum entsteht, wenn du in das investierst, was dich lebendig macht – nicht nur in das, was sich verzinst.



# Vier Wege ins Sabbatical – wähle deinen Rhythmus

## **Micro (2–6 Wochen):**

Kompakte Auszeiten für Fokus, Gesundheit oder Weiterbildung.

## **Meso (2–3 Monate):**

Deep Work, Care oder Neuorientierung mit klaren Lernzielen.

## **Classic (4–12 Monate):**

Intensive Entwicklungszeit für Projekte oder Transformation.

## **Sequenz:**

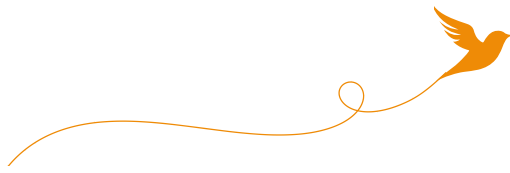
Mehrere Micro- oder Meso-Zyklen über 1–2 Jahre – der flexible Weg für moderne Karrieren.

Entscheidend ist: Welcher Rhythmus passt zu deinem Leben – jetzt?

Nicht jeder braucht zwölf Monate. Viele brauchen zuerst einen sauberen ersten Schritt.

Ein Sabbatical ist dann gut, wenn es dich in deinem Leben weiterbringt – nicht aus ihm rausführt.





## Mein Sabbatical # 2 – Costa Rica

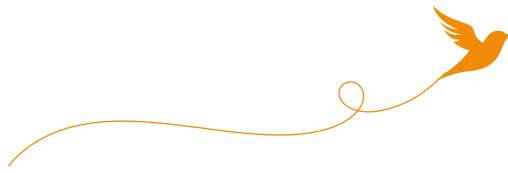
Während meines Studiums nutzte ich das erste Praxissemester und verlängerte es für einen achtmonatigen Aufenthalt in Costa Rica.

Spanisch lernen und Abenteuer waren das Ziel und wieder war die Finanzierung ein Engpass.

Über Freunde fand ich einen Job bei einem amerikanischen Reiseveranstalter, der Reisen für Ökotouristen in die Nationalparks von Costa Rica veranstaltete.

So konnte ich das Land und alle Nationalparks kennenlernen, Spanisch lernen und hatte eine wunderbare Zeit in Costa Rica. Pura Vida! wie die Costaricaner, die Ticos, sagen.





## Der 12-Fragen-Check – ausführlich und ehrlich

Der 12-Fragen-Check ist dein Realitätskompass. Nimm dir Zeit, antworte schriftlich und ohne Zensur. Jede Frage enthält Leitgedanken und eine kleine Übung.

### 1) Energie und Gesundheit:

Wie fühlt sich mein Körperalltag an, über eine Woche betrachtet. Was sind Frühwarnzeichen für Überlastung?

**Übung:** Zeichne eine Skala von 1 bis 10 für Schlaf, Bewegung, Ernährung, Stress. Vergib Punkte für die letzte Woche. Was braucht als Erstes Aufmerksamkeit?

### 2) Emotionale Lage:

Welche Gefühle dominieren aktuell meinen Arbeitsalltag. Wut, Müdigkeit, Gleichgültigkeit, Neugier?

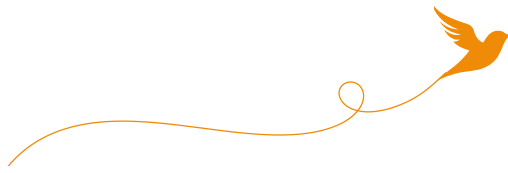
**Übung:** Schreibe drei Situationen der letzten zwei Wochen auf, in denen du dich lebendig gefühlt hast und drei, in denen du dich leer gefühlt hast. Was unterscheidet sie?

### 3) Sinn und Richtung:

Wofür arbeite ich im Moment tatsächlich? Für Anerkennung, Sicherheit, Wirkung, Zugehörigkeit? Trägt mich das?

**Übung:** Formuliere einen Satz: Ich arbeite, um ... Wenn du ihn laut aussprichst, wirkt er dann stimmig?





## Der 12-Fragen-Check – ausführlich und ehrlich

### 4) Beziehungen und Care:

Wer zählt auf mich und in welchem Umfang. Partnerin oder Partner, Kinder, Eltern, Freundeskreis, Community?

**Übung:** Liste konkrete wöchentliche Care-Aufwände. Wo brauchst du Entlastung, wo klare Absprachen?

### 5) Arbeit und Rolle:

Welche Aufgaben sind kritisch, welche optional, welche kann ich abgeben oder pausieren?

**Übung:** Erstelle drei Spalten: Must, Should, Can wait. Sortiere deine Kernaufgaben ehrlich ein.

### 6) Lernen und Entwicklung:

Welche Fähigkeiten möchte ich in den nächsten zwölf Monaten aufbauen oder vertiefen? Sprache, Fachzertifikat, kreative Praxis, Führung?

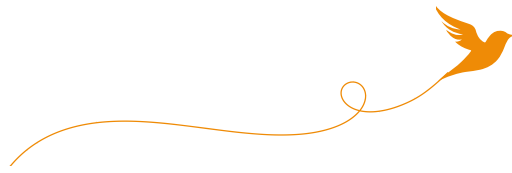
**Übung:** Wähle maximal zwei Lernpfade und definiere je einen sichtbaren Output, zum Beispiel Portfolio, Zertifikat, Prototyp.

### 7) Finanzen und Sicherheit:

Wie hoch sind meine monatlichen Fixkosten, welche variablen Kosten kann ich reduzieren, welche Einnahmen sind realistisch?

**Übung:** Schreibe Nettofixkosten, realistische Einnahmen und einen Puffer von 15 bis 20 Prozent auf. Was ist deine Minimal- und deine Komfort-Variante?





## Der 12-Fragen-Check – ausführlich und ehrlich

### 8) Umfeld und Sponsoring:

Wer wäre ein Verbündeter für mein Vorhaben? Führungskraft, HR, Mentorinnen und Mentoren, Kolleginnen und Kollegen, Familie?

**Übung:** Formuliere drei Einladungen zu Gesprächen und setze konkrete Termine in den Kalender.

### 9) Rechtliches und Organisation:

Welche vertraglichen, versicherungsbezogenen und organisatorischen Fragen muss ich klären?

**Übung:** Liste Themen wie Krankenversicherung, Rentenbeiträge, Arbeitsvertrag, Nebentätigkeit, Reiserecht. Prüfe sie rechtzeitig, ggf. mit Fachberatung.

### 10) Risiko und Plan B:

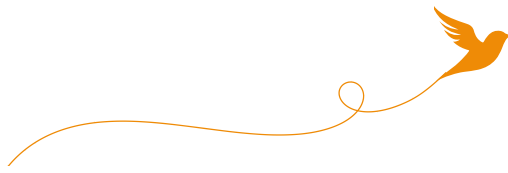
Was, wenn etwas schiefgeht. Krankheit, Familienereignis, Budgetengpass, Jobveränderung?

**Übung:** Notiere für die wahrscheinlichsten zwei Risiken je eine Gegenmaßnahme. Beispiel Budgetengpass: Nebenjobmodell, Kostenstopp, kürzere Route.

### 11) Identität und Selbstbild:

Wer bin ich jenseits meiner Rolle im Job? Was bleibt, wenn die Visitenkarte pausiert?

Übung: Schreibe drei Identitätssätze ohne Berufsbezeichnung. Ich bin jemand, der ... Welche zeigen dir Richtung? →



## Der 12-Fragen-Check – ausführlich und ehrlich

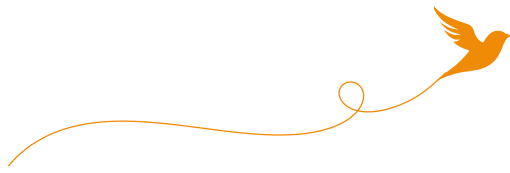
### 12) Erfolgskriterien:

Woran werde ich in sechs oder zwölf Monaten merken, dass es gut war?

**Übung:** Definiere zwei messbare Marker und einen weichen Marker. Beispiel: Zertifikat abgeschlossen, Schlaf stabilisiert, innere Ruhe kehrt zurück.

Wenn du diese zwölf Fragen beantwortet hast, entsteht ein klares Profil. Daraus ergeben sich Route, Budgetrahmen und Timing fast von selbst.





## Mein Sabbatical # 3 – Paris

Ich nahm mir eine zweite Auszeit im Studium und ging für sechs Monate nach Paris. Dort arbeitete ich in einer Firma, die Sportstätten baute und verbesserte abends mein Französisch an der Alliance Française. Nebenbei erkundete ich Paris, diese wunderschöne Stadt.

Jeden Mittag ging ich mit den Kollegen ausgiebig essen, mit Menu und einige tranken auch gerne ihr Gläschen Vin Rouge zum Mittagessen. Eine heilige Sache, die immer mindestens 90 Minuten dauerte.

Durch die beiden Auszeiten habe ich kaum länger studiert, aber Erfahrungen gesammelt, die mich durch mein ganzes Leben begleitet haben.

Merveilleux...



# Die 5R Journey hilft dir bei der Planung

## **RE!FLECT:**

Standortbestimmung. Wo stehe ich beruflich, gesundheitlich, innerlich?

## **RE!FRAME:**

Perspektive erneuern. Welche Annahmen über Arbeit, Leistung, Identität dürfen sich verändern?

## **RE!LEASE:**

Loslassen und Übergabe. Was endet, was pausiere ich, wie organisiere ich Vertretung?

## **RE!LOAD:**

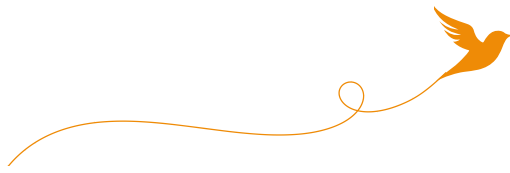
Lernen und Routinen. Welche Kompetenzen, welche Gewohnheiten, welche Energiequellen baue ich auf?

## **RE!LATE:**

Rückkehr und Transfer. Wie mache ich das Neue sichtbar, wie verankere ich es im Alltag?

Diese fünf Phasen geben dem Prozess Halt. Du gehst nicht weg, du gehst weiter.





## Budgetlogik - Geld als Gestaltungsspielraum

Plane kostenrealistisch pro Monat. Ermittle deine Fixkosten, schätze variable Kosten konservativ, identifiziere Sparpotenziale, plane Einnahmen, baue einen Puffer ein.

### **Fixkosten:**

Miete, Strom, Internet, Versicherungen, Mobilität, Kredite.

### **Variabel:**

Lebensmittel, Freizeit, Reisen, Weiterbildung, Gesundheit.

### **Einnahmen:**

Ersparnis, Teilzeitvergütung, Vermietung, Unterstützung, Nebenjob.

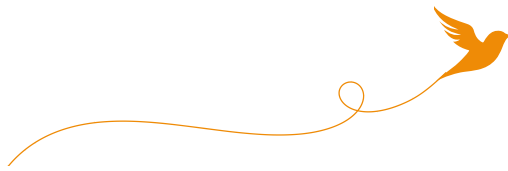
### **Puffer:**

15 bis 20 Prozent für Unvorhergesehenes.

Lege eine Minimalvariante und eine Komfortvariante fest. Prüfe Versicherungen frühzeitig. Ich empfehle dir, rechtliche und steuerliche Fragen rechtzeitig mit Fachleuten zu klären. Ein klares Budget entlastet emotional: Du weißt, was möglich ist, bevor du dich festlegst.

Ein Sabbatical braucht kein großes Vermögen, sondern Bewusstsein. Wer Zahlen und Werte zusammendenkt, schafft finanzielle Sicherheit und seelische Leichtigkeit.

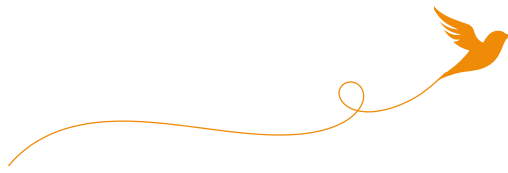
**Denn Geld ist kein Feind der Freiheit – sondern ihr Fundament, wenn wir es klug nutzen.**



## Praktische Beispiele, wie du dein Sabbatical finanzieren kannst

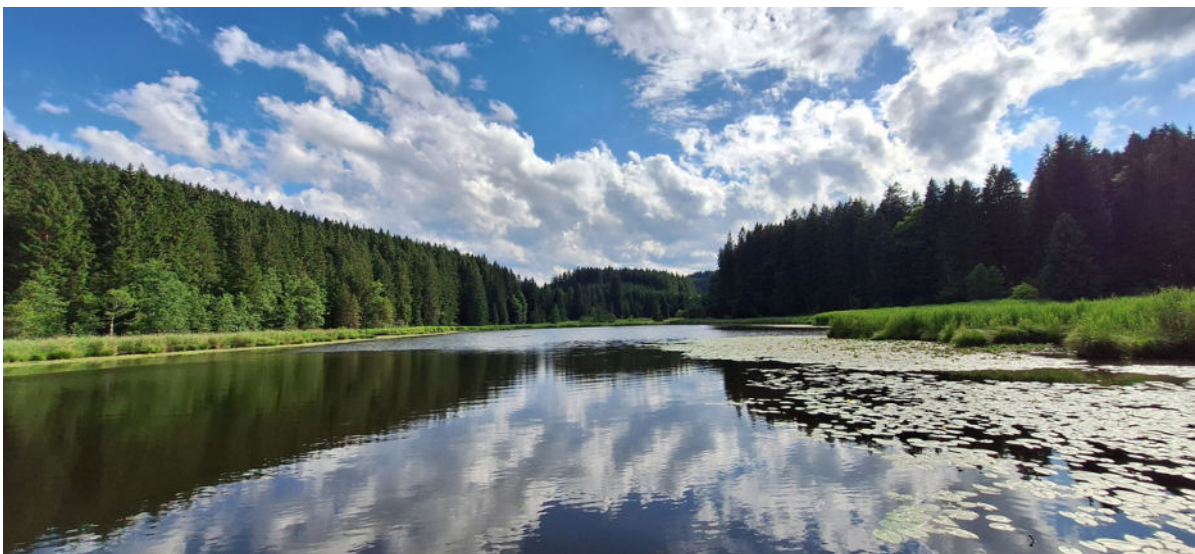
- Teilzeit mit Ansparmodell (Zeitwertkonto) – Überstunden oder Gehaltsanteile werden angespart, um während des Sabbaticals weiter Gehalt zu beziehen.
- Unbezahlte Freistellung mit Vorlauf-Sparen – das Sabbatical wird privat finanziert, indem über 12–24 Monate gezielt Rücklagen gebildet werden.
- Arbeitszeitverkürzung mit Sabbatical-Block – Du arbeitest z. B. zwei Jahre 100 %, bekommst aber 75 % Gehalt und gehst dann sechs Monate bezahlt in Pause.
- Bildungszeit oder Bildungsurlaub – In vielen Bundesländern kannst du jährlich bis zu fünf Tage für Weiterbildung nutzen; in Summe können daraus Sabbatical-Module entstehen.
- Projekt- oder Forschungsstipendium – Für Weiterbildungen, soziale oder künstlerische Projekte gibt es Förderprogramme (z. B. Erasmus+, DAAD, Stiftungen).
- Wohnkosten reduzieren oder Zwischenvermietung – Wohnung oder Haus zeitweise vermieten oder teilen, um Fixkosten während des Sabbaticals zu senken.

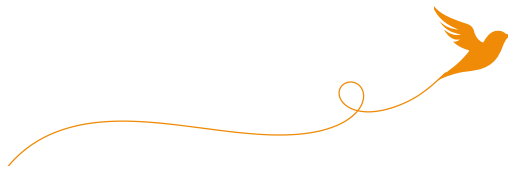




## Praktische Beispiele, wie du dein Sabbatical finanzieren kannst

- Jobsharing oder Vertretungsmodell – Du teilst deine Stelle vorübergehend, bleibst angestellt und reduzierst dadurch dein Einkommen, aber auch dein Arbeitspensum.
- \*\*Sabbatical mit Auslandsarbeit („Work from elsewhere“) \*\*  
– Teilweise weiterarbeiten und gleichzeitig Ortswechsel realisieren; Einkommen bleibt anteilig bestehen.
- Rücklagen aus Boni, Abfindungen oder Aktienplänen – Einmalzahlungen gezielt als Sabbatical-Budget zweckbinden, statt sie in Konsum zu investieren.
- Micro-Sabbaticals stapeln – Mehrere Kurzpausen (z. B. drei- bis vierwöchige Auszeiten) über zwei Jahre verteilt, die leichter zu finanzieren sind als ein Langzeit-Sabbatical.





## Dein persönlicher Freedom Fund

Keine Sorge, jetzt kommt keine Finanzberatung, sondern persönliches Empowerment. Genau das ist Finanzbildung und finanzielle Vorsorge für mich. Die informierte Unabhängigkeit von überpreuerten Produkten der Finanz- und Versicherungsindustrie.

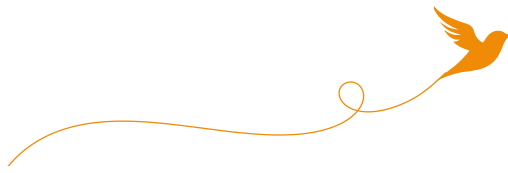
Wohlstand ist weit mehr, als ein hoher Kontostand. Er beginnt dort, wo Geld nicht länger der Maßstab für Glück und Erfolg ist, sondern ein Werkzeug, das uns dabei hilft, das Leben zu gestalten, das wir wirklich führen wollen.

Finanzielle Selbstbestimmung bedeutet, die Kontrolle über die eigenen Ressourcen zurückzugewinnen. Es geht nicht darum, nie wieder arbeiten zu müssen oder Millionen anzuhäufen. Es geht um Wahlmöglichkeiten. Um Freiheit. Um das Wissen, dass du deine Entscheidungen aus Klarheit und Überzeugung triffst, statt aus Angst oder Mangel.

Wahre finanzielle Unabhängigkeit bedeutet, dass du jederzeit entscheiden kannst, wann, wie und wofür du arbeitest und wann nicht. Und keine Sorge, Finanzbildung ist keine Rocket Science!

Ein zentrales Konzept dabei ist, was ich den **"Freedom Fund"** nenne, ein finanzielles Polster, das dir erlaubt, Übergangsphasen selbstbestimmt zu gestalten.





## Dein persönlicher Freedom Fund

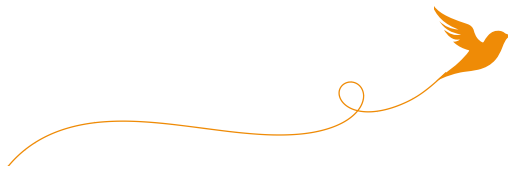
Ob du eine Auszeit brauchst, dein berufliches Leben neu ausrichten möchtest oder ein Herzensprojekt verfolgst: Dein Freedom Fund gibt dir die Möglichkeit, ohne existenziellen Druck zu reflektieren, zu wachsen und mutig neue Wege zu gehen.

Er versetzt dich in die Lage, bewusstere Entscheidungen zu treffen, jenseits von Angst oder finanzieller Abhängigkeit. Es ist das Geld, das du nicht für Status oder Konsum zurücklegst, sondern für deine Freiheit, zu entscheiden. Der Freedom Fund ist damit kein Ziel für „später“, er ist ein Werkzeug für jetzt, für mehr Selbstbestimmung und innere Ruhe in einer Umgebung, die uns ständig zum Weitermachen drängt.

Mein Freedom Fund, den ich schon während meines Studiums mit kleinen Beträgen „gefüttert“ habe, hat es mir mit Anfang 40 ermöglicht, ohne finanziellen Druck in aller Ruhe auszuprobieren, ob ich dauerhaft in Südafrika leben wollte. Auf den folgenden Seiten findest du eine Basisanleitung, wie du deinen Freedom Fund einrichten kannst.

👉 Wann startest du mit deinem Freedom Fund?





# Dein persönlicher Freedom Fund - wie geht es?

## Schritt 1: Ziel bestimmen

1. Berechne deine monatlichen Kosten.
  2. Multipliziere mit 24–36 Monaten
- = deine Freedom-Fund-Zahl.

Beispiel:  $3.000 \text{ €} \times 30 = 90.000 \text{ €}$ .

## Schritt 2: Aufbauprinzip nach Pantoffel Portfolio von Finanztip Stiftung Warentest

Aufteilung: Sicherheit + Wachstum

Damit du ruhig schläfst und gleichzeitig von den Märkten profitierst:

50 % Tagesgeldkonto

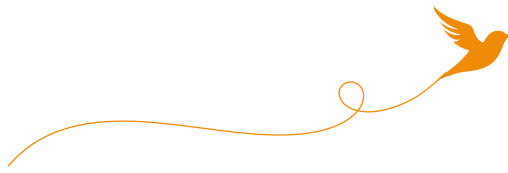
Jederzeit verfügbar, 2–3 % Zinsen, null Risiko. Dient als sofortige Reserve, wenn etwas passiert.

50 % ETF-Depot (weltweiter Aktien-ETF, z. B. MSCI oder FTSE All World)

Kostenloses Online-Depot bei einer Direktbank. Sparplan ab 25 € möglich, aber hier darf es gern größer sein.

Ziel: Rendite für den Teil, den du nicht sofort brauchst.





## Dein persönlicher Freedom Fund - wie geht es?

### Schritt 3: Konten & Depot

- Tagesgeldkonto bei einer Bank mit guter Verzinsung eröffnen.
- Kostenloses Online-Depot anlegen.
- Freibetrag bei der Bank einstellen (Steuern sparen).
- Monatlichen Betrag für Sparen/Investieren festlegen.
- Jährlich prüfen: Ist die Hälfte noch ungefähr 50/50? Brauche ich Liquidität → ggf. Rebalancing.

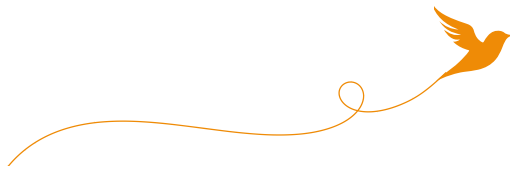
Stets aktuelle, kostenlose und seriöse Kosten- und Konditionenvergleiche findest du bei Finanztip.

### Schritt 4: Den ETF wählen

- ✓ Weltweit gestreut (z. B. „All-World“).
- ✓ Geringe Kosten (TER < 0,25 %).
- ✓ Thesaurierend (Erträge werden wiederangelegt).

Keine Einzeltitel. Keine „Trends“.





## Dein persönlicher Freedom Fund - wie geht es?

### Schritt 5: Automatisieren

Dauerauftrag: Am Monatsanfang fließen automatisch z. B. 300 € aufs Tagesgeld, 300 € in den ETF-Sparplan, je nach deinen finanziellen Möglichkeiten.

Sonderzahlungen (Bonus, Steuererstattung, Nebeneinnahmen): hälftig Tagesgeld/ETF.

Nach 2–3 Jahren ist das Polster stabil – und es wächst weiter.

### Schritt 6: Sicherheitsnetz

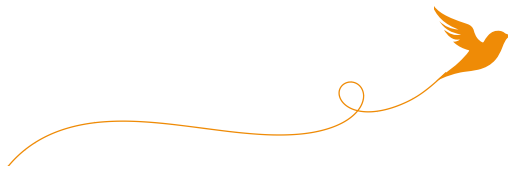
Halte 12–18 Monate deiner Kosten nur als Tagesgeld. Dann musst du bei kurzfristigem Geldbedarf und schlechtem Aktienmarkt nicht deine ETF angreifen.

Den Rest baust du im ETF auf.

Wenn du kurzfristig Geld brauchst: nimm zuerst vom Tagesgeld.

Wenn du länger überbrücken musst (Sabbatical, Jobpause): nach und nach ETF-Anteile verkaufen – am besten in kleinen Tranchen, um Kursschwankungen abzufedern.





# Dein persönlicher Freedom Fund - wie geht es?

## Schritt 7: Schulden & Schutz

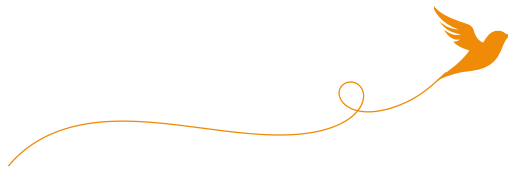
- Teure Schulden zuerst tilgen (> 5 % Zins).
- Haftpflicht, Berufsunfähigkeitsversicherung & Krankenversicherung checken.

So bleibt dein Fund belastbar.

## Schritt 8: Jahrescheck

- Passen deine Monatskosten noch?
- Stimmt das Verhältnis von etwa 50/50 zwischen Tagesgeld/ETF?
- Sparrate / Investitionsrate anheben, wenn möglich.
- Einmal pro Jahr grob „ausbalancieren“.





## Dein persönlicher Freedom Fund - wie geht es?

### Schritt 9: Do's & Don'ts

Do: einfach halten, automatisieren, dranbleiben.

Don't: Market-Timing, Produkt-Hopping, Angstkäufe/-verkäufe.  
Teure Produkte der Finanzindustrie.

2-3 ETF reichen völlig, siehe Empfehlungen von Finanztip  
(Stiftung Warentest):  
<https://www.finanztip.de/>

### Schritt 10: Starte durch in 7 Tagen

Tag 1: Kosten & Freedom-Zahl.

Tag 2: Tagesgeld eröffnen.

Tag 3: Online-Depot eröffnen.

Tag 4: ETF auswählen.

Tag 5: Sparpläne (50/50) anlegen.

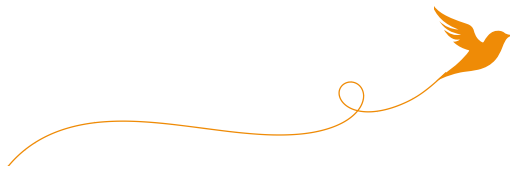
Tag 6: Freibetrag einstellen.

Tag 7: Erste Rate starten.

**Großartig! Du hast deinen Freedom-Fund gestartet!**

### Empfehlenswerte Literatur:

*"Das einzige Buch, das Du über Finanzen lesen solltest: Der entspannte Weg zum Vermögen"* von Thomas Kehl - sowie  
[diverse Ratgeber von Finanztip](#) [Stiftung Warentest](#)



## **Sinn statt Sparbuch: Wie du mit Housesitting, Work-Exchange und Skillsharing dein Sabbatical finanzierst – und dabei die Welt neu kennlernst.**

### **TrustedHousesitters – Reisen gegen Verantwortung**

<https://www.trustedhousesitters.com/>

#### **Was es ist:**

TrustedHousesitters vermittelt weltweit Einsätze, bei denen du kostenlos in privaten Häusern wohnst, während du dich um Haustiere und Haus kümmerst.

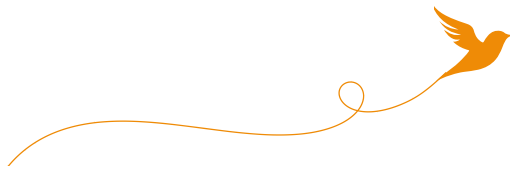
#### **Warum es fürs Sabbatical hilfreich ist:**

Du sparst Unterkunftskosten (oft der größte Posten im Sabbatical-Budget) und lebst lokal statt touristisch. Ideal für Menschen, die Ruhe, Natur und Tiere schätzen – und für Sabbaticals mit Fokus auf Achtsamkeit, Schreiben oder Re-Grounding.

#### **Finanzierungslogik:**

Einmalige Mitgliedsgebühr (ca. 130 € / Jahr) statt laufender Reisekosten; ermöglicht mehrere Aufenthalte pro Jahr.





## **Sinn statt Sparbuch: Wie du mit Housesitting, Work-Exchange und Skillsharing dein Sabbatical finanzierst – und dabei die Welt neu kennlernst.**

### **Workaway – Arbeit gegen Unterkunft und Erfahrung**

<https://www.workaway.info/>

#### **Was es ist:**

Workaway bringt Freiwillige mit Hosts weltweit zusammen – von Öko-Farmen über Schulen bis zu NGOs. Man arbeitet einige Stunden pro Tag und erhält dafür Unterkunft und Verpflegung.

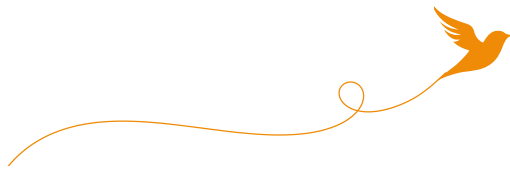
#### **Warum es fürs Sabbatical hilfreich ist:**

Du kombinierst Reisen, Lernen und sinnvolles Tun. Besonders geeignet für Sabbaticals mit Lern- oder Orientierungsfokus („Purpose & Practice“) – etwa zur Erprobung neuer Lebens- oder Arbeitsformen.

#### **Finanzierungslogik:**

Du zahlst nur Reise- und Versicherungskosten; Unterkunft und Essen sind meist inklusive. Dadurch lässt sich ein Sabbatical von mehreren Monaten mit kleinem Budget realisieren.





## **Sinn statt Sparbuch: Wie du mit Housesitting, Work-Exchange und Skillsharing dein Sabbatical finanzierst – und dabei die Welt neu kennlernst.**

**HelpStay – Skillsharing statt Geldtransfer**  
**<https://helpstay.com/>**

### **Was es ist:**

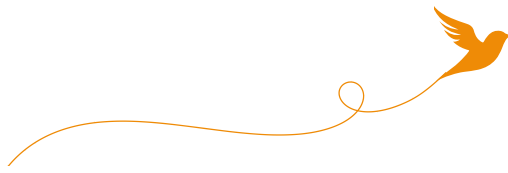
HelpStay funktioniert ähnlich wie Workaway, legt aber den Schwerpunkt auf Fähigkeiten-Tausch: Du bietest Wissen (z. B. Marketing, Handwerk, Unterricht) und erhältst Unterkunft, Mahlzeiten und lokale Einbindung.

### **Warum es fürs Sabbatical hilfreich ist:**

Ideal für Menschen, die ihre beruflichen Skills sozial einsetzen oder neu kontextualisieren wollen – z. B. als Reframe-Phase eines Sabbaticals. Du bleibst aktiv, lernst kulturell und menschlich – ohne klassischen Jobstress.

### **Finanzierungslogik:**

Geringe Jahresgebühr, keine Projektkosten; du finanzierst primär Anreise und Freizeit. So entsteht ein fast kostenneutrales Sabbatical mit Sinn.

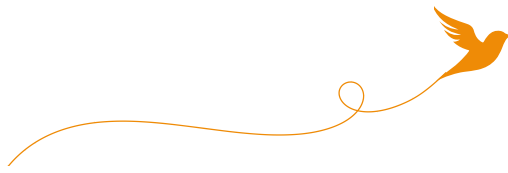


## Beispiel # 4: 15 Jahre Mini-Sabbaticals in Cape Town - wie ich Weihnachten verlegte

1994 haben mein damaliger Mann und ich zum ersten Mal Südafrika bereist - mit dem Camper 4 Wochen von Joburg bis Cape Town. Dieses Land war Liebe auf den ersten Blick und in den folgenden Jahren waren wir immer wieder dort und kauften schließlich eine Wohnung in Cape Town, um noch mehr Zeit dort zu verbringen, Wir waren beide beruflich sehr eingebunden und konnten am besten über Weihnachten und Neujahr reisen.

Also haben wir kurzerhand mit unseren Familien verhandelt: Weihnachten wird auf Anfang Dezember vorverlegt. Das sorgte zunächst für Skepsis, klappte dann aber wunderbar und Teile unserer Familien feierten so Weihnachten zweimal. Und wir konnten jedes Jahr im Dezember/Januar für vier bis fünf Wochen in Cape Town sein. **Manchmal funktioniert auch vermeintlich Unmögliches, wenn man offen nach einer Lösung sucht.**

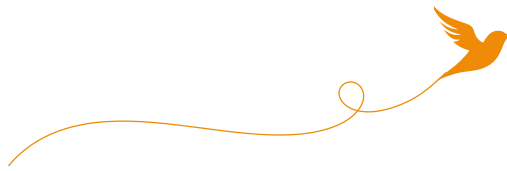




## Sabbatical-Optionen über den Arbeitgeber (Deutschland)

- Unbezahlte Freistellung – Du nimmst für eine bestimmte Zeit komplett frei, ohne Gehaltszahlung, bleibst aber formal angestellt.
- Teilzeitmodell mit Ansparphase (Zeitwertkonto) – Du arbeitest eine Zeit lang mehr, bekommst aber weniger ausgezahlt und nutzt das angesparte Guthaben für dein Sabbatical.
- Teilzeit nach dem Teilzeit- und Befristungsgesetz (§ 8 TzBfG) – Dauerhafte oder befristete Arbeitszeitreduzierung, um Freiräume zu schaffen.
- Langzeitkonto / Lebensarbeitszeitkonto – Arbeitszeit, Überstunden, Boni oder Urlaubstage werden auf einem Konto gesammelt und später als Freistellung genutzt.
- Bildungszeit / Bildungsurlaub – In vielen Bundesländern gesetzlich geregelt, meist 5 Tage pro Jahr für Weiterbildung, auch kombinierbar zu längeren Blöcken.
- Sonderurlaub aus betrieblichen Gründen – Individuelle Regelung, wenn das Unternehmen Sabbaticals als Benefit oder im Rahmen von Personalentwicklungsprogrammen anbietet.





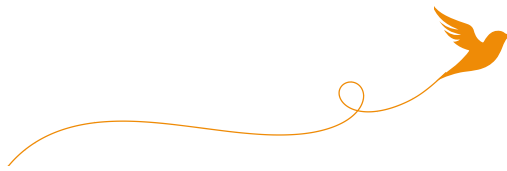
## Sabbatical-Optionen über den Arbeitgeber (Deutschland)

- Jobsharing / Vertretungsmodell – Zwei Personen teilen sich eine Stelle; eine übernimmt zeitweise die Aufgaben der anderen während des Sabbaticals.
- Betriebsinterne Sabbatical-Programme – Viele größere Unternehmen (v. a. DAX- und Mittelstandsunternehmen) haben eigene Regelwerke für planbare Auszeiten mit Rückkehrgarantie.
- Work from elsewhere / Remote-Sabbatical – Temporäre Arbeit von einem anderen Ort oder in reduzierter Stundenzahl, oft als Übergangsmodell genutzt.
- Bildungs- oder Forschungsfreisemester (im öffentlichen Dienst / Hochschulkontext) – Formelle Freistellungen zur persönlichen oder wissenschaftlichen Weiterentwicklung.

### **Hinweis:**

Welche dieser Möglichkeiten konkret angeboten wird, hängt immer von deinem Arbeitgeber, dem Tarifvertrag und den internen Regelungen ab.

Kläre daher frühzeitig, welche Sabbatical-Modelle dein Unternehmen unterstützt – und wie du sie kombinieren oder anpassen kannst.



## Arbeitgeber-Pitch gut vorbereiten

Bereite deinen Pitch wie ein gemeinsames Projekt vor. Beginne früh, idealerweise sechs Monate vorher. Kläre dein Anliegen, formuliere den Nutzen für das Unternehmen und bringe einen groben Coverage-Plan mit.

Struktur für das Gespräch:

- Anliegen: Warum jetzt, in welchem Umfang, in welcher Route.
- Nutzen: Kompetenzgewinn, Motivation, Bindung, Sichtbarkeit des Transfers.
- Organisation: Vertretungen, Übergabe, Dokumentation, Touchpoints.
- Alternativen: Bildungszeit, Teilzeit-Sabbatical, Work from elsewhere, zeitliche Staffelung.
- Rückkehr: geplanter Transfer in die Rolle, 30-60-90-Plan.

Beispielformulierung: Ich habe mir Gedanken gemacht, wie wir das gemeinsam gut gestalten können. Mir ist wichtig, dass das Team gut läuft. Deshalb bringe ich Optionen mit, die sowohl meine Ziele als auch unsere Ziele stützen.





## Was ist ein 30-60-90-Plan?

Ein 30-60-90-Plan ist ein strukturierter Fahrplan für die ersten drei Monate nach einer Veränderung – z. B. nach einer Rückkehr aus dem Sabbatical, einem Rollenwechsel oder Projektstart.

Er teilt die Übergangsphase in drei Etappen:

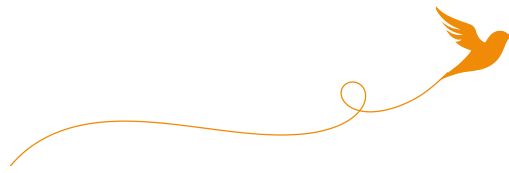
### **30 Tage – Orientierung und Beobachtung:**

- Ankommen, zuhören, aktuelle Themen verstehen.
- Beziehungen und Verantwortlichkeiten klären.
- Rückblick auf das, was während der Abwesenheit passiert ist.
- Erste Quick Wins identifizieren.

### **60 Tage – Vertiefung und Verantwortung:**

- Eigene Aufgaben wieder aktiv übernehmen.
- Frühere Routinen mit neuen Erfahrungen verbinden.
- Erste Ideen oder Verbesserungen aus der Auszeit einbringen.
- Gemeinsame Reflexion mit Vorgesetzten / Team (Touchpoint).





## Was ist ein 30-60-90-Plan?

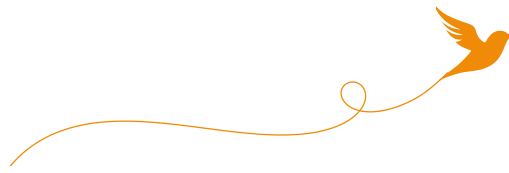
### 90 Tage – Wirkung und Transfer:

- Gelerntes sichtbar umsetzen.
- Projekte übernehmen oder initiieren.
- Nachhaltige Strukturen schaffen (z. B. Wissenstransfer, Prozessanpassungen).
- Abschließendes Gespräch über Lernerfolge und nächste Entwicklungsschritte.

### Ein 30-60-90-Plan signalisiert:

- Verantwortung („Ich denke an das Ganze, nicht nur an mich“).
- Struktur und Planbarkeit („Ich habe die Rückkehr mitgedacht“).
- Win-Win-Orientierung („Mein persönlicher Lerngewinn zählt auf die Teamziele ein“).

So machst du aus deinem Sabbatical- oder Entwicklungswunsch ein gemeinsames Projekt statt eine individuelle Bitte.



## Re-Entry tiefer operationalisieren

### Damit die Rückkehr nicht zum Rückfall wird

Viele Menschen bereiten ihr Sabbatical minutiös vor – aber kaum jemand plant die Rückkehr. Dabei entscheidet gerade sie, ob aus der Auszeit eine Transformation oder nur ein schöner Urlaub wird.

Ein gutes Re-Entry-Design schützt deine Erkenntnisse vor dem Alltag. Es schafft Struktur, um Energie, Haltung und neue Perspektiven bewusst in dein Berufs- und Privatleben zu übersetzen.

### 1. Re-Entry-Canvas – Dein Fahrplan für die ersten 6 Monate

Das Re-Entry-Canvas ist dein Kompass für den Übergang. Es hilft dir, die wichtigsten Wirkfelder zu sortieren und bewusst zu steuern.

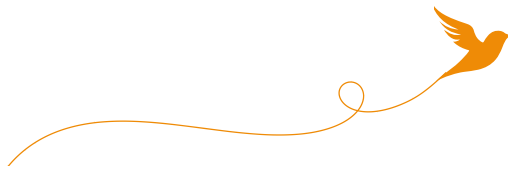
#### Stakeholder

Wer sind die Menschen, die deine Rückkehr prägen – beruflich wie privat?

z. B. Vorgesetzte, Kolleg:innen, Team, Partner:in, Familie, Freunde, Mentor:in.

Plane, mit wem du in den ersten Wochen in Resonanz gehen möchtest – und mit wem später.





## Re-Entry tiefer operationalisieren

### Kadenz (Rhythmus)

Welche Gesprächsrhythmen helfen dir beim Wiedereinstieg?

→ 1-on-1 alle zwei Wochen, Team-Catch-up nach 30 Tagen, Reflexion mit Coach nach 60 Tagen.

### Quick Wins

Was kannst du in den ersten vier Wochen sichtbar verbessern, ohne dich zu überfordern?

→ Eine neue Meeting-Routine, eine kleine Prozessänderung, ein neues Ritual im Team.

Kleine Erfolge stabilisieren deinen inneren Kurs.

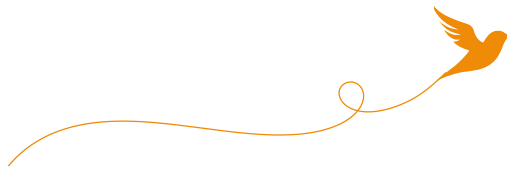
Kill List – alte Routinen verabschieden

Welche Muster, Gewohnheiten oder Selbstbilder willst du nicht wieder aktivieren?

→ Perfektionismus, Dauererreichbarkeit, Kontrollreflexe, Rechtfertigungszwang.

Schreibe sie bewusst auf – und streiche sie symbolisch.





## Re-Entry tiefer operationalisieren

### Kadenz (Rhythmus)

Welche Gesprächsrhythmen helfen dir beim Wiedereinstieg?

→ 1-on-1 alle zwei Wochen, Team-Catch-up nach 30 Tagen, Reflexion mit Coach nach 60 Tagen.

### Quick Wins

Was kannst du in den ersten vier Wochen sichtbar verbessern, ohne dich zu überfordern?

→ Eine neue Meeting-Routine, eine kleine Prozessänderung, ein neues Ritual im Team.

Kleine Erfolge stabilisieren deinen inneren Kurs.

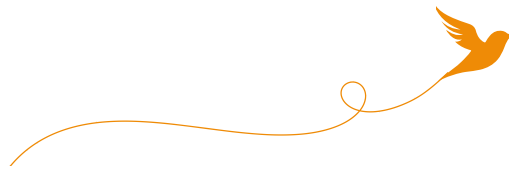
Kill List – alte Routinen verabschieden

Welche Muster, Gewohnheiten oder Selbstbilder willst du nicht wieder aktivieren?

→ Perfektionismus, Dauererreichbarkeit, Kontrollreflexe, Rechtfertigungszwang.

Schreibe sie bewusst auf – und streiche sie symbolisch.





## Re-Entry tiefer operationalisieren

### 2. Transfer-Artefakte – Was du aus der Auszeit mitbringst

Ein Sabbatical ist mehr als Erholung – es ist ein Lernprozess. Damit Erkenntnisse nicht im Alltag verpuffen, halte sie in greifbarer Form fest:

#### Sabbatical-Portfolio

Dokumentiere auf einer Seite:

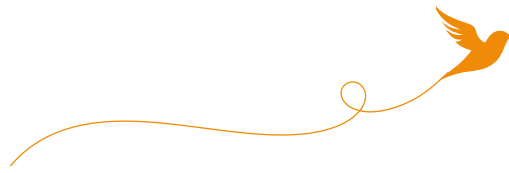
- Deine Skill-Matrix vorher/nachher (Fachlich, Sozial, Spirituell, Selbstführung).
- Drei prägende Situationen (z. B. Konflikt, Entscheidung, Durchbruch).
- Zwei Prozessverbesserungen, die du nach der Rückkehr einführen willst.

#### Brown-Bag-Session

Lade Kolleg:innen oder dein Team zu einer informellen Mittags-Session ein. Erzähle von einer Erfahrung, nicht als Reisebericht – sondern als Erkenntnis.

→ Beispiel: „Was ich in Costa Rica über Vertrauen gelernt habe.“  
So entsteht Kulturwandel – nicht durch Programme, sondern durch Geschichten.





## Re-Entry tiefer operationalisieren

### 3. Psychologische Rückkehr – Der innere Übergang

Die meisten unterschätzen den Reverse-Culture-Shock: Nach einer intensiven Auszeit fühlt sich der Alltag plötzlich klein, schnell oder laut an. Auch du selbst bist nicht mehr dieselbe Person, die gegangen ist – und dein Umfeld erwartet oft die alte Version von dir.

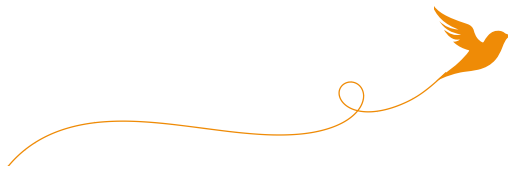
#### **Nimm dir Zeit für eine bewusste Rolleninventur 2.0:**

Mini-Übung: Rolleninventur 2.0

1. Liste alle Rollen auf, die du aktuell hast (z. B. Managerin, Partnerin, Tochter, Freundin, Kollegin).
2. Markiere, welche Rollen sich verändert haben.
3. Schreib zu jeder Rolle:
  - Was will ich weiterhin geben?
  - Was will ich loslassen?
  - Was darf wachsen oder neu entstehen?
4. Suche für jede Rolle ein Symbol oder Wort, das deine neue Haltung ausdrückt.

Diese Übung wirkt unscheinbar, aber sie macht sichtbar, wo du dich innerlich schon erneuert hast – und wo du vielleicht noch alte Erwartungen mitträgst.





## Re-Entry tiefer operationalisieren

### 4. Integration in den Alltag

Ein Sabbatical endet nicht mit dem Rückflug, sondern mit der bewussten Gestaltung deines Alltags danach.

Plane dir vier Reflexionspunkte im Kalender ein – jeweils nach 1, 3, 6 und 12 Monaten.

#### Frage dich jedes Mal:

Welche neuen Routinen leben noch?

Wo bin ich wieder im alten Muster?

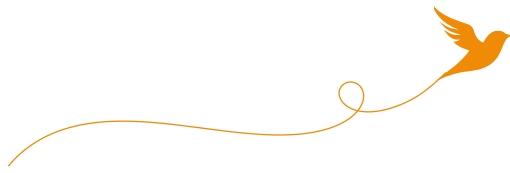
Was hat sich im Umgang mit mir und anderen verändert?

Welche Sehnsucht ruft jetzt?

#### Essenz:

Ein Sabbatical verändert dich – aber erst dein Re-Entry entscheidet, ob diese Veränderung in deinem Leben Wurzeln schlägt.

Der Schlüssel liegt in Bewusstheit, Geduld und Kommunikation. Nicht in Tempo, sondern in Richtung.



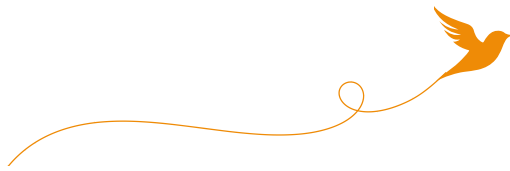
## Mein Sabbatical # 5 – Miami

Bei meinem Arbeitgeber ist eine Voraussetzung, um ins Management berufen zu werden, ein längerer Auslandsaufenthalt. Nun hatte ich ja schon diverse Auslandsaufenthalte vorzuweisen, die man mir auch angerechnet hätte.

Aber ich sah das mal wieder als eine großartige Chance für einen Tapetenwechsel. Ja, auch einen Auslandsaufenthalt für deinen Arbeitgeber kannst du als Sabbatical sehen.

Ich ging 2002 für acht Monate in unser Vertriebsbüro für den lateinamerikanischen Markt nach Miami und hatte dort eine richtig gute Zeit: eine für die USA sehr außergewöhnliche Stadt, ich konnte spanisch und englisch sprechen, nach Lateinamerika reisen und ganz viel Neues lernen.





# Recht & Sozialversicherung in Deutschland – Sabbatical kompakt

## Kein gesetzlicher Anspruch – aber viele Wege.

In Deutschland gibt es keinen allgemeinen gesetzlichen Anspruch auf ein Sabbatical in der Privatwirtschaft.

Ob und wie du eine Auszeit nehmen kannst, hängt von deinem Arbeitsvertrag, Tarifvertrag oder einer individuellen Vereinbarung ab.

Im öffentlichen Dienst regeln Landesbeamtengesetze und TVöD-Varianten eigene Modelle (z. B. Ansparjahre, Langzeitkonten).

Tipp: Lass dir die Rahmenbedingungen schriftlich bestätigen – inklusive Rückkehrrecht, Gehaltsfortzahlung, Urlaubsanspruch und Versicherungsstatus.

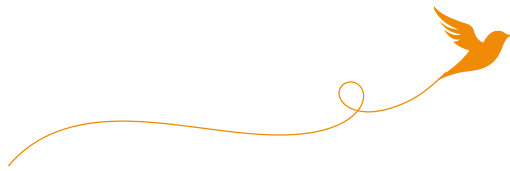
## 1. Unbezahlte Freistellung

Die gängigste Form ist eine unbezahlte Freistellung.

Das Arbeitsverhältnis bleibt bestehen, aber du erhältst kein Gehalt.

Damit ruhen automatisch auch die Sozialversicherungsbeiträge – außer du sorgst selbst vor (siehe unten).





# Recht & Sozialversicherung in Deutschland

## – Sabbatical kompakt

### 2. Krankenversicherung (GKV/PKV)

Gesetzlich Versicherte: Sobald kein Gehalt fließt, endet die Pflichtversicherung. Du musst dich freiwillig weiterversichern.

Beitrag: ca. 200–900 € monatlich, je nach Einkommen.

Privat Versicherte: Der Vertrag läuft weiter; Beiträge sind voll selbst zu zahlen. Familienversicherung: Nur möglich, wenn keine relevanten eigenen Einkünfte bestehen.

Auslandsaufenthalt: Zusätzliche Auslands-KV (Reise oder Langzeit) dringend empfohlen – viele GKV-Tarife decken außerhalb Europas nichts ab.

### 3. Rentenversicherung

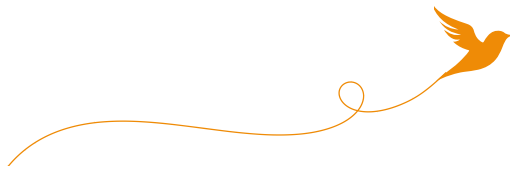
Während der unbezahlten Zeit werden keine Pflichtbeiträge gezahlt. Option: freiwillige Rentenbeiträge an die DRV (mind. 96,72 €/Monat in 2025), um Lücken zu vermeiden. Bei längeren Auszeiten (> 6 Monate) kann das für die spätere Rente relevant sein. Alternativ: Private Vorsorge oder ETF-Sparplan fortführen.

### 4. Pflege- und Unfallversicherung

Pflegeversicherung ist an die Krankenversicherung gekoppelt. Besteht freiwillige GKV, läuft sie automatisch mit.

Unfallversicherung greift nur im Beschäftigungsverhältnis – während des Sabbaticals bist du nicht über den Arbeitgeber versichert. Für Work & Travel oder Freiwilligenarbeit: private Unfallversicherung prüfen oder abschließen.





# Recht & Sozialversicherung in Deutschland

## – Sabbatical kompakt

### 5. Arbeitslosenversicherung

Bei unbezahlter Freistellung besteht keine Beitragszahlung. Für kurze Zeiträume bleibt der Anspruch auf ALG erhalten, bei längeren (> 12 Monate) kann er verfallen. Möglichkeit: Anwartschaftsversicherung bei der Bundesagentur für Arbeit, wenn du z. B. im Ausland bist oder dein Vertrag endet.

### 6. Nebentätigkeit

Nur erlaubt, wenn der Arbeitgeber zugestimmt hat. Gilt auch für Ehrenamt, Freelance-Tätigkeit oder Bildungsvorhaben. Verstöße können das Arbeitsverhältnis gefährden. Tipp: Klare schriftliche Absprache vorab treffen.

### 7. Ausland & Workation

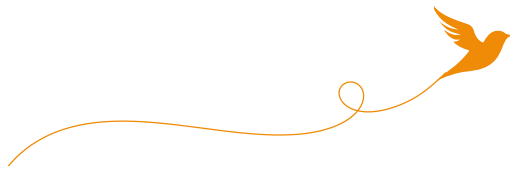
Visum: Bei längeren Aufenthalten außerhalb der EU prüfen, ob Tourist-, Work- oder Bildungsvisum nötig ist.

Workation: In vielen Ländern rechtlich Graubereich (Steuern, Arbeitsrecht, Datenschutz).

Wer aus dem Ausland für ein deutsches Unternehmen arbeitet, kann in eine lokale Steuerpflicht rutschen.

Steuern: Steuerberatung einholen, insbesondere bei Doppelbesteuerungsabkommen.





# Recht & Sozialversicherung in Deutschland

## – Sabbatical kompakt

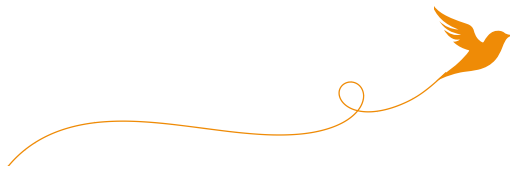
### 8. Steuer-Basics

Während einer unbezahlten Freistellung sinkt das Jahreseinkommen, aber das Finanzamt wendet bei späteren Einkünften oft den Progressionsvorbehalt an (z. B. wenn Krankengeld, Elterngeld oder Arbeitslosengeld gezahlt wird). Einnahmen aus Zwischenvermietung oder Freelance-Tätigkeit sind steuerpflichtig. Airbnb & Co. ggf. melden. Fahrt-, Schul- oder Weiterbildungskosten im Sabbatical können teils als Werbungskosten oder Sonderausgaben absetzbar sein.

### 9. Checkliste vor dem Start

- ✓ Vertragliche Regelung unterschreiben
- ✓ Kranken- und Pflegeversicherung klären
- ✓ Renten-Option prüfen
- ✓ Unfallversicherung sichern
- ✓ Arbeitsagentur informieren (bei längerer Pause)
- ✓ Steuerliche Auswirkungen checken
- ✓ Auslandsversicherung & Visum organisieren

**Hinweis:** Diese Informationen ersetzen keine rechtliche oder steuerliche Beratung. Sie sollen Orientierung geben, damit du die richtigen Fragen stellen kannst – an HR, Krankenkasse, Finanzamt oder deine Steuerberaterin. Ein gut vorbereitetes Sabbatical schützt nicht nur dein Einkommen, sondern auch deinen Seelenfrieden.



## Coverage Plan: damit das Team dich gerne ziehen lässt

Ein guter Coverage-Plan senkt Widerstände. Analysiere deine Aufgaben, trenne *Must* von *Can wait*.

Bestimme Vertretungen namentlich, dokumentiere Prozesse einfach, bereite Übergabechecklisten vor, vereinbare wenige, klare Touchpoints während der Abwesenheit.

Ziel ist Planbarkeit statt Heldentum. Gute Übergaben sind ein Zeichen von Professionalität und Vertrauen.

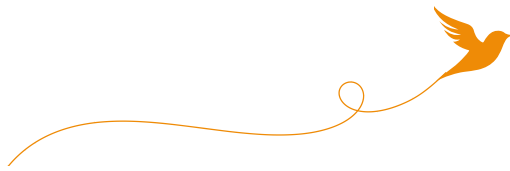
## Gesundheit und Rhythmus – Erholung zuerst

Regeneration ist keine Freizeitdisziplin, sondern biologisch notwendig. Plane Schlaf, Bewegung, Ernährung wie feste Termine.

Richte deine digitale Hygiene ein: Benachrichtigungen aus, feste Online-Fenster, Offline-Zeiten. Vermeide Überscheduling.

Sabbaticals scheitern nicht an zu wenig Programm, sondern an zu viel.

Erholung ist produktiv, wenn sie Sinneseindrücke zulässt: Natur, Musik, Handwerk, Stille.



## Lernen ohne Druck - zwei Pfade reichen

Wähle maximal zwei Lernpfade. Definiere je einen sichtbaren Output, zum Beispiel Zertifikat, Portfolio, kurzer Prototyp, Blogreihe.

Plane eine einfache Wochenkadenz: ein bis zwei Lernblöcke, eine Reflexionsstunde, ein kleines Ergebnis. Suche dir Mentoring oder eine kleine Community.

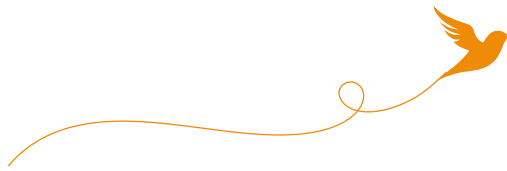
Lernen im Sabbatical ist kein Sammeln von Credits, sondern Üben von Selbstwirksamkeit.

## Beziehungen und Care – das System mitgestalten

Sabbaticals wirken in Systeme hinein: Familie, Partnerschaft, Freundschaften. Die Menschen in deinem Umfeld möchten dich gerne so behalten, wie du bist. Aber wenn sie dich lieben, werden sie dich unterstützen. Sprich Erwartungen aus, plane Care-Aufgaben realistisch, vereinbart Rituale.

Definiere Grenzen: Wofür bist du verfügbar, wofür nicht. Gut genug ist besser als perfekt. Ein starkes Beziehungsfeld stützt deine Entwicklung mehr als jede To-do-Liste.

Kollegen reagieren manchmal kritisch, weil du mutig etwas tust, das sie selbst gerne täten. Lass dich nicht entmutigen.



## Partner- / Team-Pakt

60 Minuten, die vieles klären: Bevor du startest, lade deine wichtigsten Menschen zu einem strukturierten Dialog ein – 60 Minuten, die ehrlicher sind als 6 Monate unausgesprochener Erwartungen.

**Ziel:** Klarheit über Rollen, Sorgen, Notfallpläne und Wünsche.

**Ablauf** (moderiert oder selbstgeführt):

**1. Check-in:** Jede Person beschreibt, was ihr der Gedanke an das Sabbatical bedeutet.

**2. Erwartungen:** Was erhoffen, was befürchten wir?

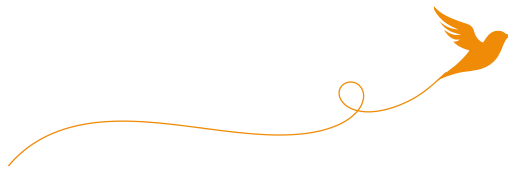
**3. Verantwortung:** Wer übernimmt was? Was passiert im Notfall (Krankheit, Budgetproblem, Familienkonflikt)?

**4. Verbindung:** Wie bleiben wir in Kontakt (Ritual, Rhythmus, Medium)?

**5. Sign-off:** Jede Person formuliert einen Satz: „Ich unterstütze dich, wenn du...“ oder „Ich brauche, dass du...“.

💡 **Optional:** kurze schriftliche Vereinbarung – kein Vertrag, sondern ein Commitment aus Vertrauen.

Dieser Pakt schafft psychologische Sicherheit – für Paare, Familien, aber auch Teams. Er wandelt Angst in Allianz.



## Familien-, Care- und Schulrealität

### Der „Family Pact“ – gemeinsam tragen, gemeinsam profitieren

Bevor du Flugrouten planst, lohnt sich ein Gespräch über das Fundament: Was bedeutet diese Auszeit für uns als Familie?

**Leitfrage: „Was brauchen wir, damit diese Auszeit für alle zu einer guten Erfahrung wird?“**

### Schritt 1 – Erwartungen auf den Tisch

Jede Person formuliert:

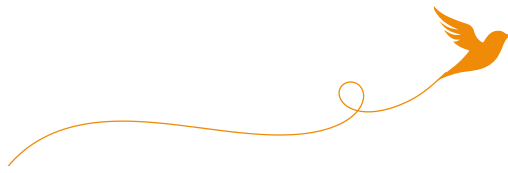
- Was er/sie sich vom Sabbatical erhofft.
- Welche Sorgen oder offenen Fragen bestehen.
- Was sich ändern darf – und was bleiben soll.

Schreibt die Antworten auf. Ihr werdet überrascht sein, wie unterschiedlich Perspektiven sein können – und wie viel Klarheit daraus entsteht.

### Schritt 2 – Aufgaben-Redistribution

- Wer übernimmt was während deiner Abwesenheit oder Reduzierung?
- Haushalt, Care, Finanzen, Organisation, Kinder, Elternpflege.
- Gibt es Aufgaben, die delegiert oder reduziert werden können?
- Wo entsteht neuer Raum für Selbstständigkeit bei anderen?





## Familien-, Care- und Schulrealität

 **Tipp: Ein Sabbatical kann auch eine Chance sein, alte Rollenmuster zu überdenken.**

### Schritt 3 – Budget- und Risiko-Matrix

Erstellt gemeinsam eine einfache Übersicht:

- Thema
- Risiko
- Lösung / Plan B
- Verantwortlich

Diese Matrix reduziert Unsicherheit und macht sichtbar, wo ihr frühzeitig planen müsst – statt im Stress zu reagieren.

### Schritt 4 – Kinder & Schule

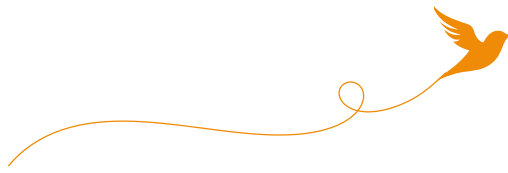
Kinder erleben ein Sabbatical anders – oft mit Freude, manchmal mit Angst.

Sprich mit ihnen offen über den Plan, ohne Überforderung:

- Wie lange bist du weg?
- Wie bleibst du erreichbar?
- Was können sie selbst beitragen?

Bei längeren Auszeiten: Schulbefreiung früh klären (mind. 3–6 Monate vorher) und Alternativen prüfen (z. B. Homeschooling im Ausland, Lernplattformen, Sprachschulen).





## Risiken und Gegenmaßnahmen – gezielt vorbereiten

Typische Risiken: Budgetengpass, Identity Dip, Scope Creep, Alleinsein, gesundheitliche Einbrüche.

Gegenmaßnahmen: Puffer, Plan B mit Nebenjob oder Kostenreduktion, Reframe der Erwartungen, Rückkehr zur Leitfrage, soziale Anker setzen, medizinische Abklärung bei Bedarf. Hilfe holen ist Stärke.

Widerstände sind Teil des Lernwegs, keine Störung.

## Was ist ein “Scope Creep” und wie kannst du ihn verhindern?

„Scope Creep“ ist ein Begriff aus dem Projektmanagement, den ich in deinem Sabbatical-Kontext bewusst übertragen habe.

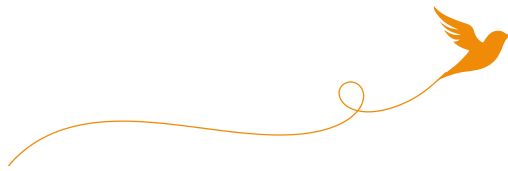
Wörtlich bedeutet er:

„Scope“ = der Umfang eines Projekts

„Creep“ = schleichende Ausweitung

Ein Scope Creep beschreibt also das ungeplante, langsame Aufblähen von Zielen, Aufgaben oder Erwartungen – bis das ursprüngliche Vorhaben unüberschaubar wird.





## Was ist ein “Scope Creep” und wie kannst du ihn verhindern?

➔ Im Zusammenhang mit einem Sabbatical meint das:

Was als klarer Rahmen beginnt („Ich nehme mir drei Monate für Regeneration und Lernen“)

wird nach und nach überfrachtet mit Zusatzplänen:

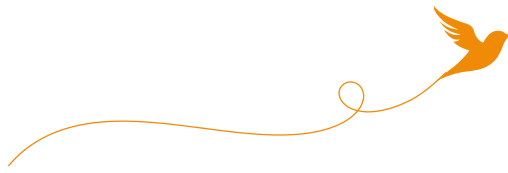
- Ich könnte ja auch noch reisen.
- Vielleicht mache ich nebenbei ein Zertifikat.
- Und das Haus müsste ich eigentlich auch renovieren...

So verwandelt sich Erholung unbemerkt in ein neues Projekt.  
Die Folge: Druck statt Tiefe, Aktivismus statt Atempause.

Life! Reloaded-Logik:

Begrenze bewusst den Scope deines Sabbaticals.  
Zwei klare Ziele reichen: eins für innere Stabilität, eins für äußere Entwicklung.

Alles Weitere ist Bonus, nicht Pflicht.



## Failure-Premortem

### **Stell dir vor, es ist gescheitert – warum?**

Das Failure-Premortem ist ein mentaler Testlauf deines Sabbaticals – ein psychologisch kluger Realitätscheck, bevor du startest.

Setz dich hin und stell dir vor: Es ist sechs Monate später. Dein Sabbatical war enttäuschend. Warum?

Schreib alles auf, was schiefgehen könnte:

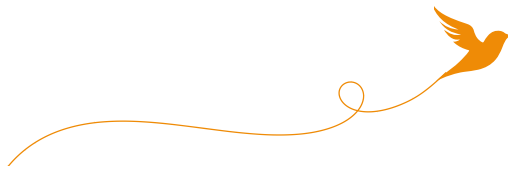
- Budget war zu knapp.
- Visa kam zu spät.
- Eltern wurden krank.
- Teamkonflikt in der Vorbereitung.
- Du konntest nicht abschalten.

Dann geh Punkt für Punkt durch und notiere eine Gegenmaßnahme.

Beispiel: „Ich baue einen 10 %-Puffer ins Budget ein.“

„Ich kläre rechtzeitig Ersatzpflege für Eltern.“

Diese Übung neutralisiert Angst durch Handlung. Sie verwandelt Worst-Case-Denken in Best-Case-Planung. Denn Resilienz entsteht nicht aus Optimismus, sondern aus Vorbereitung.



## Mein Sabbatical # 6 – Cape Town

Mit Anfang 40 habe ich - ausgelöst durch eine private Krise - mein Leben in Deutschland losgelassen, um neu zu beginnen. Dieser Reset führte zu einem überaus positiven Energieschub und setzte eine ganze Reihe von Ereignissen und Begegnungen in Gang, begleitet von einer fundamentalen Verschiebung meiner Wertematrix.

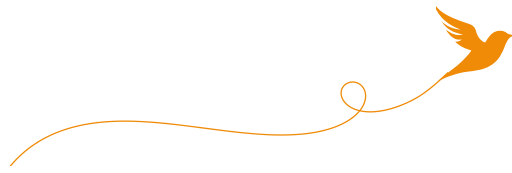
Ich habe mein Haus in Deutschland verkauft, Möbel und Bücher verschenkt, mit meinem Arbeitgeber ein sechsmonatiges Sabbatical vereinbart und bin mit einem Koffer und einem Laptop nach Cape Town gezogen. Diese einzigartige Stadt war damals schon seit über 10 Jahren meine zweite Heimat.

Mein Umfeld war erstaunt bis beunruhigt, kannte man mich doch als disziplinierte und stets funktionierende Karrierefrau. Was macht sie da denn bloß? Wie kann sie ihr schönes Haus verkaufen? Wenn das mal gut geht...

Während dieses Sabbaticals habe ich zwei Startups gegründet, um herauszufinden, ob ich mir ein neues Leben in Südafrika vorstellen könnte. Und ich habe in einem Township-Kindergarten als Volunteer gearbeitet.

Beides hat mir unglaublich Freude gemacht und meinen Blick auf mein Leben und mein gesamtes Wertesystem grundlegend verändert. Die Arbeit im Township hat mich Dankbarkeit und Demut gelehrt und mir gezeigt, wie die Verbundenheit in einer Gemeinschaft - Ubuntu genannt - hilft, mit großen Widrigkeiten besser umzugehen.





## Mein Sabbatical # 6 – Cape Town

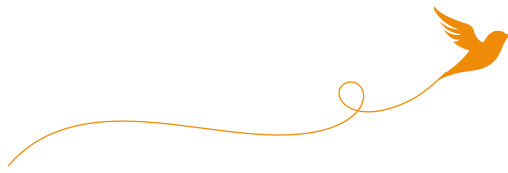
Damit möchte ich auf keinen Fall Armut klein reden, sie ist real, sie ist hart, und sie ist verdammt ungerecht. Es geht darum, unsere Scheuklappen abzunehmen. Nicht jede Form von Reichtum lässt sich zählen, und nicht jede Form von Armut ist sichtbar.



In Südafrika habe ich gelernt, dass Fülle etwas anderes ist als Besitz. Dass Gemeinschaft und vor allem gegenseitige Fürsorge ein tragfähiges Fundament sein können. Und dass echte Lebensfreude auch dort entsteht, wo man nicht alles hat, aber genug, um sich lebendig zu fühlen.

Wir im „reichen“ Deutschland neigen dazu, Armut mit Unglück gleichzusetzen. Wir glauben, dass Menschen ohne materiellen Wohlstand zwangsläufig leiden und wir übersehen dabei oft, dass auch wir leiden: An Sinnleere und innerer Entfremdung.





## Mein Sabbatical # 6 – Cape Town

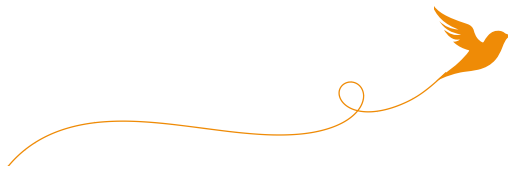
An dem Druck, ständig zu funktionieren, zu leisten, zu optimieren. An quälenden Sorgen und der Angst, nicht genug zu sein oder die Kontrolle zu verlieren.

Nach meiner Rückkehr nach Deutschland hatte ich die gleichen äußeren Rahmenbedingungen, aber eine völlig andere innere Einstellung. Ich entschied bewusst, woran ich arbeitete. Bei der Wahl meiner Aufgaben war Sinn wichtiger als Karriere. Ich brachte meine Werte ein. Auf diese Weise fühlte sich nicht nur mein Job ganz neu an - ich war eine andere.

Seitdem definiere ich Sicherheit weniger über Titel und Strukturen, sondern über die Bereitschaft, mich neu auszurichten, wenn es nötig ist. Und ich lebe bewusster, mitfühlender, verbundener und erfüllter.

Das war auf jeden Fall mein tiefstes Sabbatical, das mich für mein ganzes darauf folgendes Leben verändert hat. Diese Sabbatical hat auch das Fundament für Life! Reloaded geschaffen. Dafür bin ich unendlich dankbar.





## Roadmap über zwölf Monate – Beispiel

### Quartal 1:

Reflect und Reframe, Leitfrage, 12-Fragen-Check, Arbeitgeber-Pitch, Budget fixieren.

### Quartal 2 und 3:

Release und Reload, Auszeitphase, Lernen und Projekte mit Wochenkadenz, Gesundheitsroutinen.

### Quartal 4:

Relate, Re-Entry mit 30-60-90-Plan, Transfer sichtbar machen, Retrospektive.

Alle vier bis sechs Wochen eine Mini-Bilanz. Eine Roadmap schafft Freiheit, weil sie Verlässlichkeit gibt.

## Dein erster Schritt - sofort umsetzbar:

Formuliere heute deine Leitfrage.

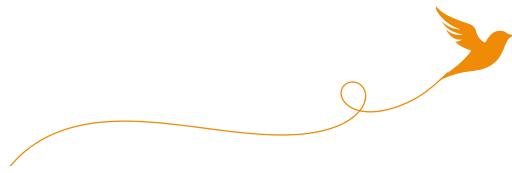
Mach den 12-Fragen-Check schriftlich.

Wähle eine Route, die zu deinem Leben passt.

Vereinbare ein erstes Gespräch mit einer Person, die dich unterstützen kann.

Setze innerhalb von 72 Stunden einen Mikro-Schritt:

Kalenderblock, Budgetentwurf, Termin mit Führungskraft oder HR.



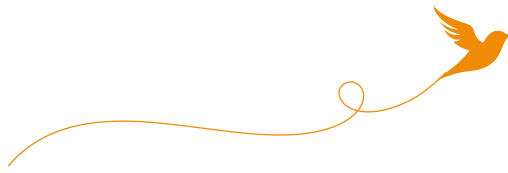
## Sabbatical # 7 – Ausbildung zur Achtsamkeitslehrerin

Nach einer schweren Erkrankung wuchs in mir der Wunsch, mich tiefer mit dem Thema Achtsamkeit zu beschäftigen. Nicht als Tool, sondern als Kraftquelle.

Diesmal habe ich ein "Teilzeit-Sabbatical" mit vielen Micro-Einheiten von jeweils mehreren Tagen über verlängerte Wochenenden gewählt. So konnte ich die Ausbildung mühelos mit meinem Vollzeit-Job verbinden.

Ich habe eine mehrmonatige Ausbildung zur Achtsamkeitslehrerin (MBSR) absolviert und konnte diese neue Erfahrung perfekt mit meiner Arbeit und meinem Alltag verbinden. Achtsamkeit hat mir ganz neue Perspektiven für mehr Tiefe in Beziehungen und Freude an meinen Job aufgezeigt und begleitet mich bis heute durch jede Veränderung.





## Du darfst darauf vertrauen: die Punkte verbinden sich.

Wir funktionieren, planen und verwalten – statt unser Leben wirklich zu bewohnen. **Life! Reloaded** ist ein Heimkommen in die Präsenz: nicht radikal neu anfangen, sondern wieder ankommen im bereits gelebten Leben, Beziehungen und Arbeit wieder mit Leben füllen. Veränderung ist ein innerer Richtungswechsel, weniger Kontrolle und Disziplin, mehr Wiedererkennen:

**So fühlt sich stimmig an. So fühlt sich lebendig an.**

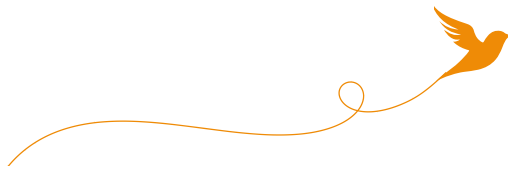
Viele glauben, Veränderung müsse schwer sein. Der Schmerz liegt meist nicht im Wandel, sondern im Festhalten an einem Bild, das zu eng geworden ist – in der Identifikation mit einem Entwurf, der uns klein hält, im krampfhaften Kontrollieren eines Ichs, das atmen will.

Wenn wir mitten im Leben stehen, wollen wir verstehen. Wir wollen wissen, wozu eine Entscheidung gut ist, ob sie „sich lohnt“, ob sie passt in das, was man Lebenslauf nennt. Doch die Wahrheit ist: Wir sehen die Bedeutung erst im Rückblick.

Steve Jobs hat es so gesagt: ***You can't connect the dots looking forward; you can only connect them looking backwards.***

Du musst darauf vertrauen, dass sich die Punkte irgendwann verbinden.





## Du darfst darauf vertrauen: die Punkte verbinden sich.

➔ Meine eigenen Sabbaticals hätten – von außen betrachtet – kaum unpassender sein können. Jedes entstand aus einer anderen Lebenslage, keinem stringenten Plan, keiner Strategie.

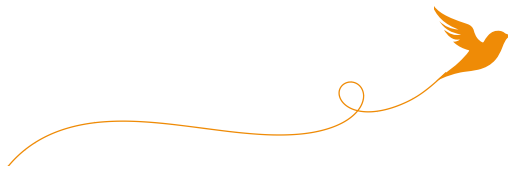
Und doch: Im Rückblick fügen sie sich zu einem klaren Bild. Sie waren keine Pausen, sondern Brücken – zwischen Versionen meiner selbst.

Ich glaube, das ist der eigentliche Sinn eines Sabbaticals: nicht zu wissen, wohin es führt, und es trotzdem zu wagen. Dem eigenen inneren Kompass zu trauen, auch wenn die Karte noch leer ist. Denn genau in dieser Unsicherheit entsteht das, was später Sinn ergibt.

**Life! Reloaded** heißt: Vertrauen statt Kontrolle. Deine Sabbaticals müssen nicht perfekt geplant sein. Sie müssen nur ehrlich sein. Was sich heute zufällig anfühlt, wird morgen Teil deiner Geschichte sein.

Und eines Tages wirst du zurückblicken und verstehen: Jeder Schritt, jede Pause, jeder Umweg hatte Bedeutung.

Die Punkte haben sich verbunden – zu einem Leben, das sich stimmig anfühlt, weil du ihm erlaubt hast, sich zu entfalten.



## Es ist an der Zeit: dein „Call to flight“.

Für den ersten Flügelschlag in einem neuen Leben. Für den Mut, dich in Bewegung zu setzen, auch wenn du noch nicht genau weißt, wohin.

Du hast lange genug im Käfig deiner alten Überzeugungen gelebt. Die Tür war nie verriegelt – du warst es, der sie für fest verschlossen hielt.

Jetzt ist der Moment, deinen Käfig zu verlassen.  
In das Offene, das Ungewisse, das Lebendige.  
In dein Life! Reloaded - starte mit einem Sabbatical.

Du musst noch nicht fliegen können.  
Es reicht, wenn du dich erinnerst, dass du Flügel hast.  
Die Käfigtür ist offen in beide Richtungen.

## Dein Nest wartet – dein inneres Zuhause.



## Epilog: Es gibt MEER im Leben - über ein Abenteuer mit Rückfahrkarte

Große Veränderungen müssen nicht immer disruptiv für dich und deine Umgebung sein. Du kannst dich ihnen annähern, sie ausprobieren und planen. So war es bei Franz und Nadine, einem Paar aus Ingolstadt, er Ingenieur, sie Lehrerin. Sie teilen eine große Leidenschaft für das Reisen, das Kennenlernen anderer Länder und Kulturen. Nach vielen ausgedehnten Urlaubsreisen nahmen sie sich 2016/2017 eine einjährige Auszeit für eine Weltreise. Sie reisten durch Südamerika, Afrika, Asien, Ozeanien.

Danach gingen sie wieder zurück in ihre Jobs, weil sie es so wollten. Aber etwas war anders. Ein Gedanke hatte sich verwandelt. In eine Idee und die Idee in einen Plan.

In Bora Bora fassten sie den Entschluss, auf einem Boot zu leben. Nicht als spontane Aussteiger, sondern als Planer mit Sicherheitsnetz. Sie kauften einen Katamaran, mit Ersparnissen, einer sauberen finanziellen Planung und einem klaren Zeitrahmen. Sie haben nicht gekündigt und gingen stattdessen in eine ausgedehnte Auszeit. Und sie wussten: Wenn es nicht funktioniert, gibt es einen anderen Weg. Übrigens hatten sie beim Kauf keinen Segelschein - der Weg entsteht im Gehen....



## Epilog: Es gibt MEER im Leben - über ein Abenteuer mit Rückfahrkarte

Als ihr Sohn Lion geboren wurde, entschieden sie sich bewusst, auch mit Kind auf dem Wasser zu bleiben. Natürlich gab es Fragen aus dem Umfeld, auch Kritik und Zweifel. Aber sie machten es trotzdem. Wohlüberlegt und gut geplant.

Heute sagen sie: „Wir hatten keine Angst. Weil wir vorbereitet waren. Weil wir wussten, dass wir wieder zurückkönnen.“ Sie haben nicht alles hinter sich gelassen, sie haben etwas Neues hinzugefügt. Wenn Lion in die Schule kommt, kehren sie zurück nach Deutschland: „Wir sind nie aus Deutschland weggegangen, weil uns unser Leben nicht gefallen hat, wir wollten eine andere Herausforderung. Man muss nicht alles umschmeißen, um etwas zu verändern. Aber man muss aufhören, das Leben zu vertagen.“

Ihre Geschichte ist kein Plädoyer fürs Kündigen oder Auswandern, für einen Bruch mit deinem bisherigen Dasein. Kein Instagram-Idyll. Sie ist ein Beispiel dafür, dass man auch mit Familie, Verpflichtungen und Beruf neue Wege gehen kann. Dass Sehnsucht nicht naiv ist, und dass ein anderes Leben nicht am Geld scheitert, es scheitert vielfach an der Erlaubnis, überhaupt darüber nachzudenken.

Dein persönliches Life! Reloaded kann viele Formen annehmen: eine Auszeit, ein Herzensprojekt, eine neue Ausbildung, die Gründung eines Startups, eine Reise, Arbeiten im Ausland. Ich habe all das gemacht und bin unglaublich dankbar dafür. Und ich bin nicht „unter der Brücke“ gelandet, weil ich bei all meinen „Reloads“ mit guter Planung vorgesorgt habe – in dem Rahmen, der möglich ist.



## Epilog: Es gibt MEER im Leben - über ein Abenteuer mit Rückfahrkarte

Franz und Nadine sind nicht in ihr Abenteuer aufgebrochen, weil sie unglücklich waren. Sie haben es gemacht, weil sie spürten: Da ist noch mehr möglich.

Weil sie bereit waren, loszugehen, ohne alle Brücken abubrechen oder sich zu verlieren. Mutig? Ja, unbedingt. Aber klug überlegt und gut vorbereitet.

Ich habe die beiden gefragt, ob sie den Lesern vom Life! Reloaded Sabbatical Guide etwas mitgeben möchten – hier ist, was sie dir aus ihrer Erfahrung der letzten Jahre sagen:

***„Wir denken nicht, dass ein Ortswechsel alleine jemanden glücklich macht. Es gibt viele Wege um glücklich zu werden, Veränderungen können auch am gleichen Ort stattfinden. Aber das Leben ist zu wertvoll um es vorbeiziehen zu lassen. Seid ihr unzufrieden? Dann ist jetzt die Zeit etwas zu Verändern.“***



## Wann fängst du an, zu planen?

Es gibt keinen perfekten Zeitpunkt für ein Sabbatical – aber es gibt diesen einen Moment, in dem du spürst, dass es Zeit ist. Zeit, das eigene Leben wieder bewusst zu gestalten. Nicht, weil du fliehen willst, sondern weil du ankommen willst – bei dir, bei dem, was wirklich zählt.

Ich glaube ganz fest, dass jeder von uns ein Sabbatical möglich machen kann, wenn er den Wunsch hat. Boxlegende Muhammed Ali hat das einmal in sehr schöne Worte gefasst:

**“If my mind can conceive it,  
and my heart can believe it -  
then I can achieve it.”**

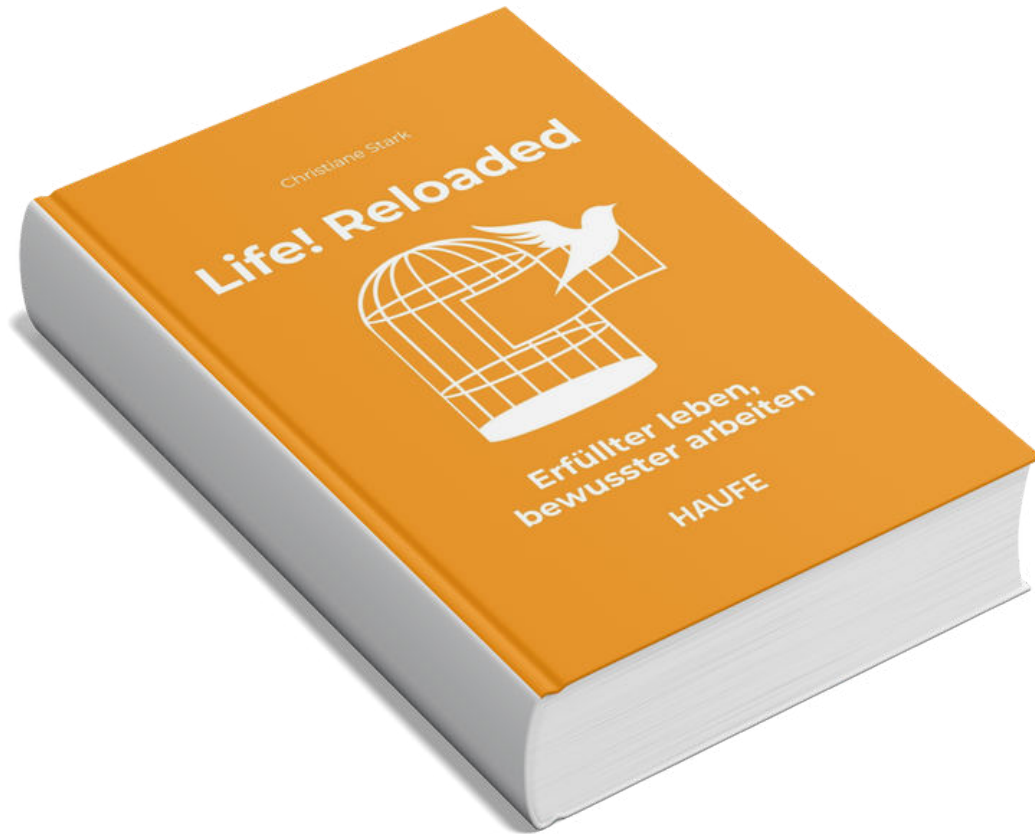
Alles beginnt mit einer Idee – einem Gedanken, der ernst genommen werden will. Ein Sabbatical ist keine Pause vom Leben, sondern ein Schritt tiefer hinein: in Klarheit, Mut und Gestaltungskraft.

### **Also: Wann fängst du an, zu planen?**

Mach den ersten, kleinen Schritt heute. Schreib auf, was dich ruft. Lass uns daraus einen Plan machen, der trägt – für dich, deine Arbeit und dein Leben.

Starte hier: Definiere dein Sabbatical-Ziel. Heute.  
Nicht irgendwann.

## „Life! Reloaded - erfüllter leben, bewusster arbeiten“ erscheint im Januar 2026 im HAUFE Verlag



Mit inspirierenden Impulsen und kleinen, pragmatischen Experimenten bringst du spürbar mehr Präsenz, Energie und Freude in dein Leben - ohne Job, Familie und Verantwortung aufzugeben. Dieses Buch öffnet die Käfigtür.

Bleib über den **Life! Reloaded** Newsletter informiert zum Erscheinungstermin und erhalte exklusive Leseproben und Bonusübungen.

Alle Erlöse aus dem Verkauf des Buches gehen an das **Earthchild Project**: eine gemeinnützige Organisation in Südafrika, die an unterversorgten Schulen ganzheitliche Ergänzungsbildung anbietet: <https://earthchildproject.org/>

# Anders leben – ohne auszusteigen.

Dein Leben ist okay – aber nicht wirklich lebendig? Du erfüllst Erwartungen und verschiebst das Wesentliche auf später?

Life! Reloaded zeigt, wie du im vollen Alltag anders leben kannst: **Selbstentfaltung statt Selbst-optimierung.** Die Autorin – Managerin mit internationaler Erfahrung, Gründerin und Achtsamkeitslehrerin – macht einfühlsam und pragmatisch Mut: Erwartungen anderer prüfen, dein **Wofür** klären, dein **Genug** finden und in **Verbundenheit** leben.

Mit lebensnahen Impulsen und kleinen Experimenten bringst du spürbar mehr Energie und Freude in dein Leben – ohne Job, Familie oder Verantwortung aufzugeben.

**Dieses Buch öffnet die Käfigtür:** Erfolg und Erfüllung schließen sich nicht aus. Für Menschen in der Lebensmitte, die spüren: Da ist mehr – und heute damit anfangen wollen.



**Christiane Stark** verfügt über langjährige Managementenerfahrung in einem globalen Konzern, gründete mehrere Startups und ist zertifizierte MBSR-Achtsamkeitslehrerin. Leistungsbereitschaft und finanzielle Verantwortung anerkennt sie als Teil des

Lebens – ohne sie zum Maß aller Dinge zu machen. Sie proklamiert eine neue Kultur des Wandels in der Lebensmitte – über Selbstentfaltung und persönlichen Reset.

»Life! Reloaded erinnert uns daran, dass echte Transformation mit uns selbst beginnt und niemals endet. Ein kluges, ehrliches Buch für alle, die den Mut haben, sich neu zu erfinden.«

Swantje Allmers, Gründerin & CEO  
New Work Masterskills

»Life! Reloaded erinnert uns an das Wesentliche: ein gutes Wofür, ein gutes Genug – und den Mut, danach zu handeln. Dieses Buch ist ein innerer Kompass, der Erfolg und Erfüllung zusammenführt.«

Dr. Frederik G. Pferdt, Googles erster  
Chief Innovation Evangelist;  
Bestseller-Autor von Radikal Besser;  
Executive in Residence an der NYU

»Das Buch erinnert nicht nur daran, dass wir Flügel haben, sondern es öffnet auch die Käfigtür.«

Prof. Dr. Volker Busch, Neurologe &  
Psychiater; SPIEGEL-Bestsellerautor  
Kopf hoch

»Ein inspirierendes Buch für alle, die Arbeit, Leben und Zukunft neu gestalten wollen – menschlich, mutig und klug.«

Rainer Göttmann, CEO metafinanz

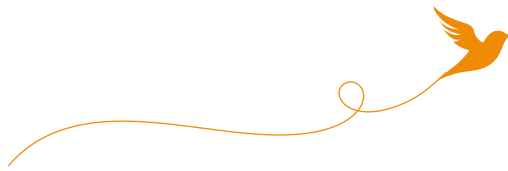
»Life! Reloaded bietet Selbstfürsorge und alltagstaugliche Schritte – damit Erfolg und Erfüllung zusammengehen und das Leben wieder zu uns passt.«

Dr. Thomas Mathar, Autor, Verhaltenswissenschaftler

ISBN 978-3-000-00000-0  
Bestell-Nr. 00000-0000  
www.haufe.de



# HAUFE



## Wie geht es weiter?

Möchtest du mehr wissen? Ich begleite dich gerne auf deinem Weg in dein **Life! Reloaded**. Als deine Flugbegleiterin, deine Wingwoman.

Mit meiner Website [www.life-reloaded.com](http://www.life-reloaded.com),

mit meinem kostenlosen monatlichen Newsletter,



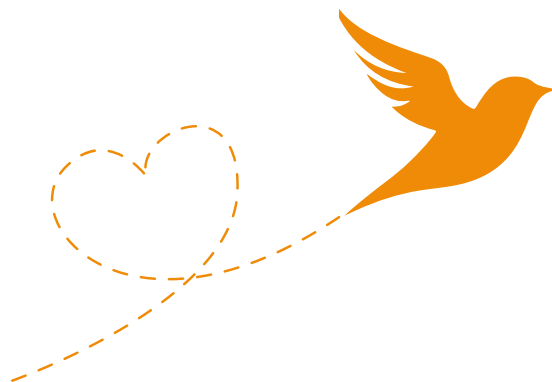
mit dem Buch, das im Januar 2026 bei Haufe erscheint,

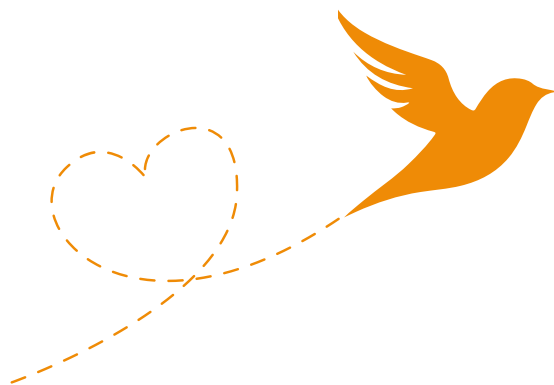
mit Impulsen, einem Blog und immer wieder neuen kostenlosen Downloads auf meiner Website.

Ich freue mich auch, wenn du mir bei LinkedIn folgst, wo ich ebenfalls regelmäßig Impulse teile.

**Hat dir dieser Sabbatical Guide gefallen? Dann teile ihn gerne mit Menschen, die dir nahe sind.**

**Für ihr Life! Reloaded.**





**Ich wünsche dir von Herzen  
viel Mut, Freude und  
Lebendigkeit für dein erstes  
oder nächstes Sabbatical.  
Glaub mir - es wird wunderbar.  
*Deine Christiane***

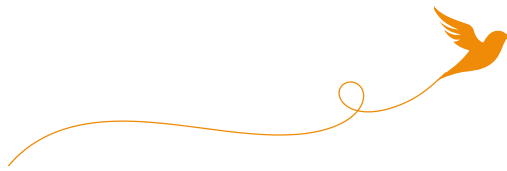
*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehn.*

*Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.*

*Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,  
und ich kreise jahrtausendelang;  
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm  
oder ein großer Gesang.*

**RAINER MARIA RILKE**

**1899**



## Impressum

Christiane Stark  
Life! Reloaded  
Kalvarienbergstr. 13  
85123 Karlskron  
Deutschland

E-Mail: [info@life-reloaded.com](mailto:info@life-reloaded.com)

Wir sind zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder verpflichtet noch bereit.

© 2025 Life! Reloaded - Version 1.0 November 2025