



Verlassen Sie das Hamsterrad

## Die Auszeit sorgfältig planen

Wahrscheinlich gehören Sie als Finanzdienstleister zu den Menschen, für die der Beruf nicht einfach nur ein Job ist, sondern Berufung.

Trotzdem: Fühlen Sie sich zuweilen gestresst, ausgelaugt, ausgebrannt? Dann sollten Sie über die Möglichkeit einer „Auszeit“ nachdenken.

Führungskräfte und Mitarbeiter aus der Finanzdienstleistungsbranche und selbstständige Finanzberater und Makler identifizieren sich zumeist sehr mit ihrer Tätigkeit. Mit Freude und Begeisterung setzen sie sich dafür ein, ihre Kunden zu einer sicheren finanziellen Versorgung zu führen. Sicherlich – sie leisten dies nicht ganz uneigennützig, der Erfolg zahlt sich für sie aus. Aber

zuweilen zahlen sie auch einen hohen Preis: gesundheitliche Beeinträchtigungen, Erschöpfung, Stress, Burnout.

**Lebensbereiche ausbalancieren.** Erkennen Sie sich im Bild des „Hamsters im Laufrad“ wieder? Bevor das Feuer des Engagements und des Enthusiasmus bei Ihnen endgültig erlischt, sollten Sie darüber nachdenken, wie Sie zwischen

Persönliche Weiterentwicklung, Lebenserfahrungen sammeln, die Welt entdecken – ein Sabbatical west auf jeden Fall eine Überlegung wert.



den vier Lebensbereichen, in denen wir uns aufhalten, (wieder) eine Balance herstellen:

- **Gesundheit:** Fitness, Ernährung und Erholung
- **Privatleben:** Freizeit, Hobbys, Freunde und Familie
- **Beruf:** Arbeit und Karriere
- **Sinnhaftigkeit:** Selbstverwirklichung, Zukunftsfragen, Philosophie

Ziel sollte die Ausbalancierung Ihrer Persönlichkeit sein. Ein Weg dorthin: Sie kommen Ihren persönlichen Stressoren oder Belastungssituationen auf die Spur, die von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich ausgeprägt sind. Prüfen Sie, auf welche der Situationen Sie Einfluss haben, um sie auszuschalten, und nutzen Sie Stressbewältigungsstrategien wie Stresspause, Sport, autogenes Training oder Entspannungsübungen. Fragen Sie sich, ob Ihr Leben von dem Bereich „Beruf“ dominiert wird. Ist dies der Fall, sollten Sie überlegen, ob es Ihnen möglich ist, eine Auszeit zu nehmen, ein Ruhejahr oder Sabbatical, in dem Sie verschüttete Qualitäten wie Kreativität, Motivation und Lebensfreude neu aufbauen können.

**Sabbatical – Illusion und Vision.** Ein Sabbatical dauert 3 bis 12 Monate. Wer es in Erwägung zieht, hat in der Leistungsgesellschaft mit Vorurteilen zu kämpfen. „In längerer Freizeitblock wird häufig ‚it Müßiggang gleichgesetzt: Wer angzeiturlaub‘ nimmt, gilt als faul, um belastbar und ziellos – das ist

schlecht für die Karriere. So ist es kein Wunder, dass es in den meisten Berufen illusionär oder zumindest schwierig ist, eine Auszeit einzulegen. Als Angestellter können Sie vielleicht über Arbeitszeitkonten Zeit ansparen, um sie für das Ruhejahr einzusetzen. Wenn Sie dann noch unbezahlten Urlaub nehmen, wird es zwar nicht für ein Ruhejahr reichen, aber doch für einen erklecklichen Zeitblock. Bei selbstständigen Finanzdienstleistern ist das Hauptproblem, einen geeigneten Stellvertreter zu finden, der die Geschäfte während der Abwesenheit weiter vorantreibt.

Trotzdem: Es gibt Finanzdienstleister, die das Sabbatical nutzen, etwa nach der anstrengenden und zeitintensiven Phase der Etablierung im Beruf. Oft dient die Auszeit auch der Weiterbildung, dem beruflichen und persönlichen Wachstum oder der Neuorientierung. Meistens ist es eine Mischung mehrerer Faktoren – so verhielt es sich bei mir. Persönliche Weiterentwicklung, bereichernde Begegnungen mit anderen Menschen, Lebenserfahrungen sammeln, die Welt sehen – das waren meine Beweggründe, knapp ein Jahr lang durch vier Kontinente zu reisen. Mein Trainingsinstitut – ich leite ein international tätiges Verkaufstrainingsinstitut in Wien – wusste ich in der Zeit in den professionellen Händen mehrerer zuverlässiger Geschäftspartner. Als Verkaufstrainer kenne ich Ihre Berufsgruppe und deren Probleme sehr gut. Wenn Sie die Möglichkeit haben, ein Sabbatical zu nehmen – es kann ja auch ein Ruhequartal sein –, ist die genaue

zeitliche und finanzielle Planung wichtig. Sind Sie selbstständig, bietet es sich an, einen Stellvertreter aus Ihrer Branche zu gewinnen, der sich im baldigen oder frühen Pensionsalter befindet, etwa aus Ihrem (beruflichen) Bekanntenkreis. Arbeiten Sie hingegen als Angestellter, ist die intensive Vorbereitungszeit notwendig, um gegenüber der Unternehmensleitung den Wunsch nach der Auszeit stichhaltig zu begründen. Erarbeiten Sie einen Plan, wie Ihre Arbeit während Ihrer Abwesenheit aufgefangen werden kann. Immer aber sollten Sie für Ihr Ruhejahr eine Art Business- und Budgetplan aufstellen.

**Vorteile überwiegen.** Klar ist, dass die Verwirklichung eines Ruhejahres viel Kreativität und das wohlwollende Entgegenkommen aller Beteiligten in Ihrem Berufs- und auch Privatleben voraussetzt. Ebenso klar ist, dass Menschen, die ein Sabbatical gewagt haben, von durchweg positiven Erfahrungen berichten. Die Motivation und Horizonterweiterung für mein wieder aufgenommenes Berufsleben, die Ausbalancierung der verschiedenen Lebensbereiche, die gesundheitlichen Aspekte und vor allem die neue Perspektive, unter der ich nun Leben, Beruf und Privatleben nach meinem Ruhejahr betrachte, stellen Vorteile dar, die die Nachteile bei weitem aufwiegen.

Ich hatte als „Ruheständler“ Zeit und Muße, über Dinge nachzudenken, für die im hektischen Arbeitsalltag und in der (durchrationalisierten) Freizeit einfach kein Freiraum bleibt. Mein Ruhejahr war auch die Zeit der Selbstreflexion, der Selbsterkenntnis, des Blicks in den Spiegel, der persönlichen Weiterentwicklung und der Begegnung mit dem eigenen Ich, der Sinnsuche und Sinnfindung. Ich hoffe, es geht Ihnen in Ihrem Ruhejahr ebenso. ■

HEINZ FELDMANN

**Kontakt**  
feldmann@ruhejahr.com  
www.ruhejahr.com



**BUCHTIPP**

Ruhejahr  
Heinz Feldmann  
Czernin Verlag  
ISBN: 3-70760-253-2