



Zielbewusstes Vorgehen
schafft nachhaltige
Entwicklung.

Timeout – was man bedenken sollte, bevor man sich ins Abenteuer stürzt.

Sind Auszeiten in Schweizer Firmen akzeptiert oder haben Arbeitnehmende eher Nachteile zu befürchten. Nachteile welcher Art?

Vor dem Hintergrund stetig steigender Anforderungen am Arbeitsplatz ist in den letzten Jahren in Schweizer Firmen auch die Akzeptanz gegenüber Timouts gestiegen. Es gibt verschiedene Gründe, die dazu beigetragen haben: Zum Einen hat das Thema Work-Life-Balance d.h. das Bedürfnis der Arbeitnehmenden, zwischen Beruf und Privatleben einen Ausgleich zu schaffen, an Bedeutung gewonnen. Zum Anderen hat auch in den Betrieben die Erkenntnis vermehrt Einzug gehalten, dass es sich unter dem Strich lohnt, vor allem langjährige Mitarbeitende als wertvolle Know-how-Träger in den Firmen zu halten. Allerdings hat erst ein sehr geringer Prozentsatz der Firmen Timouts vertraglich geregelt. Bei Grossfirmen oder internationalen Konzernen sind die Chancen, ein Timeout zu beziehen höher; vielerorts sind die Rahmenbedingungen auch im Personalreglement festgehalten. Bei kleineren und mittleren Firmen stehen oft die Verbundenheit der jeweiligen Person mit dem Unternehmen und das Vertrauen, das sie genießt, im Mittelpunkt. Dort wo das Thema akzeptiert ist, ist auch nicht mit Nachteilen zu rechnen. Skeptisch steht man den Bedürfnissen der Mitarbeitenden nach einem Timeout dort gegenüber, wo firmen-seitig keine Erfahrungswerte vorliegen und Anfragen in diese Richtung noch etwas „exotisch“ wirken. Fragen wie „Ist der Mitarbeiter noch glücklich bei uns“ oder „Wie steht es mit der Leistungsfähigkeit? Steuert er auf ein Burnout zu?“ liegen dann natürlich nahe und bedürfen einer Klärung.

Die Skepsis gegenüber des Ausstieges auf Zeit – kommt sie auch aus dem Freundes- und Bekanntenkreis? Wie begegnet man dieser Skepsis?

Timeouts haben sich noch nicht wirklich eingebürgert. Dementsprechend ist die Palette von möglichen Reaktionen breit. Sie kann von Bewunderung, über Skepsis bis zu Neid und Missgunst reichen. Denn es braucht immer auch eine Portion Mut, einen solchen Schritt zu wagen. Der Wunsch nach einem Timeout entsteht aus einem inneren Bedürfnis heraus. Deshalb ist es wichtig, auf die eigene Stimme zu hören und dem eigenen Gefühl zu vertrauen, auch wenn von Aussen möglicherweise kritische Stimmen zu hören sind. Trotz „positivem Baugesühl“ ist eine umfassende Planung aber selbstverständlich unerlässlich.

Auszeiten verbinden viele mit Ausspannen, ab auf die Insel, süßes Nichtstun. Ist das realistisch? Oder versucht man in der Regel nicht vielmehr, die Zeit mit etwas anderem zu füllen –mehr für die Familie da sein, Weiterbildung, Sprachen lernen? Wie erholsam ist eine Auszeit, die man mit anderen Beschäftigungen füllt?

Es gibt unterschiedliche Motive für eine Auszeit. Mehr Zeit für die Familie haben, sich weiterbilden gehören dazu. Es kann aber auch sein, dass sich nach Jahren des „nach Aussen orientiert seins“, bedingt durch Karriere oder aus Familiengründen, das Bedürfnis einstellt, sich mehr dem „Inneren“ zuzuwenden und sich z.B. Lebenssinnfragen zu stellen oder Werthaltungen zu hinterfragen. Wichtig ist, dass man



Zielbewusstes Vorgehen
schafft nachhaltige
Entwicklung.

sich denjenigen Themen widmet, die den Wunsch nach einer Auszeit ausgelöst haben und sich nicht durch Ausseneinflüsse oder das eigene schlechte Gewissen von den ursprünglichen Plänen abbringen lässt.

Auszeiten werden gepriesen als Wohltaten, man komme frisch und motiviert in den Job zurück. Gibt es auch den anderen Fall, nämlich den, dass man sich schwer tut, wieder in den Berufsalltag, das Hierarchiegefüge seiner Firma zu finden? Was kann einem in einer solchen Situation helfen?

Eine Auszeit schafft Raum für Reflexion und persönliche Entwicklung. Kommt man wieder zurück in den ursprünglichen Job, kann es einem vorkommen, wie wenn die Zeit stehen geblieben wäre. Es braucht eine Phase der Akklimation, um sich wieder zu integrieren und zu realisieren, dass sich am Arbeitsplatz gar nicht so viel verändert hat, wie man vielleicht erwartet hätte. Fällt der Neueinstieg wider Erwarten schwieriger aus, könnte dies auch ein Zeichen für anstehende berufliche Veränderungen sein, die man mit einer Laufbahnberatung aktiv angehen kann.

Wo liegen die Stolpersteine fürs Familienleben, wenn entweder er oder sie eine Auszeit nimmt und den grössten Teil davon zu Hause verbringen will?

Ähnlich wie bei einer Pensionierung, wenn ein Partner plötzlich „das Hoheitsgebiet“ des anderen in Anspruch nimmt, kann es auch bei einer Auszeit zu Hause zu Friktionen kommen. In solchen Situationen kommt man nicht darum herum, das „Territorium neu abzustecken“, indem Diskussionen geführt, Regeln für ein konfliktfreies Zusammenleben aufgestellt und Aufgaben neu verteilt werden.

In welchen beruflichen und persönlichen Krisen hilft eine Auszeit nicht weiter?

Vorsicht ist geboten vor falschen Erwartungen. Ein Timeout kann keine Wunder vollbringen, löst keine „gordischen Knoten“ und wahrscheinlich auch keine beruflichen oder privaten Sinnkrisen. Umso wichtiger ist es deshalb, die eigenen Motive und die Erwartungen an ein Timeout im Vorfeld zu ergründen und eine Einschätzung vorzunehmen, inwiefern eine Auszeit diesen Ansprüchen gerecht werden kann.

Claudia Buchmann, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, geschäftsführende Partnerin von Consilias Partner GmbH, Luzern, www.consilias.ch