

**Pädagogik bei
Sauerländer**

Karin Ammann (Hrsg.)
Jürg Dinkelmann, Arthur Oehler,
Manfred Pfiffner, Walter Weibel

Praxis

Time-out: Gewusst wie

**Kreative Auszeit und
erfolgreiche Rückkehr
im Lehrerberuf**

sauerländer

Cornelsen

Inhaltsverzeichnis

	Einleitung	9
1	Ausgangssituation	11
1.1	Warum ein Sabbatical?	11
1.2	Offene und verdeckte Motive	12
1.3	Universitäten/Forschung	13
1.4	Freie Marktwirtschaft	13
1.5	Funktionen eines Time-out	14
1.6	Belastung und Visionen: Acht Kernfragen	17
1.7	Exkurs: Burnout	18
1.8	Individuelle Ursachen bei Lehrpersonen	19
	Erfahrungsbericht: Von Schwarzafrikanern lernen	22
2	Rahmenbedingungen	24
2.1	Time-out in Form von Urlaub	25
2.2	Unbesoldeter Urlaub	25
2.3	Besoldeter Bildungsurlaub	26
2.4	Besoldeter Urlaub als Treueprämie	28
2.5	Time-out im Anschluss an ein aufgelöstes Anstellungsverhältnis	28
	Erfahrungsbericht: Stage beim Schulfernsehen	30
3	Entscheidung	33
3.1	Ausgangslage	33
3.2	Ziel	34
3.3	Ohne Ziel kein Weg	34
3.4	Ohne Weg kein Ziel	34
3.5	Zeitpunkt	36
3.6	Welcher Entscheidungstyp bin ich?	37
3.7	Einflussfaktoren	38
3.8	Zweifel	41
3.9	Durchbruch	41
3.10	Keck formuliert: Zehn Gründe, ein Time-out auszuschlagen (und deren prompte Widerlegung)	41
3.11	Wenn es zu keinem Time-out kommt	43
	Erfahrungsbericht: Folge deinem Stern	44
4	Planung, Organisation	46
4.1	Drei Grundsätze	46
4.2	Art des Time-out	47
4.3	Dauer	48
4.4	Anfrage, Gesuch	49

4.5	Rahmenbedingungen	52
4.6	Die lieben Kollegen ...	52
4.7	Organisation	53
4.8	Administratives, Formalitäten	54
4.9	Beispiel: Sprachschule im Ausland	56
4.10	Vorfrende nicht vergessen!	56
	Erfahrungsbericht: Mit Kopf, Herz und Hand	58
5	Finanzierung	62
5.1	Situation 1: sechsmonatiger finanzierter Urlaub	62
5.2	Situation 2: sechsmonatiger teilfinanzierter Urlaub (drei Monate bezahlt, drei Monate unbezahlt)	63
5.3	Zusätzliche Möglichkeiten	64
5.4	Situation 3: Unfinanzierter Urlaub (Pause, Kündigung, Neubeginn)	65
5.5	Budgetplanung	66
5.6	Finanzplanung	68
5.7	Stipendien	69
5.8	Steuern	69
	Erfahrungsbericht: Von Gotthelf bis zum Maggiatal	70
6	Das Umfeld	74
6.1	Engerer Kreis	74
6.2	Aussenstehende	75
6.3	Allein, zu zweit, in einer Gruppe?	75
6.4	Schulisches Umfeld	77
6.5	Exkurs: Soziale Unterstützung	78
	Erfahrungsbericht: Die Zeichen der Zeit erkennen	80
7	Start	83
7.1	Auftakt	83
7.2	Unterschiedliche Zeittypen	84
7.3	Falls es doch auf eine Reise geht: Kofferliste	86
7.4	1. Etappe: Überraschendes und Einsichten	87
8	Durchführung	91
8.1	Fit fürs Time-out?	91
8.2	Nehmen Sie ihr Tagebuch mit!	91
8.3	Lassen Sie den Ärger zurück!	92
8.4	Leisten Sie sich Erholung!	93
8.5	Aktivieren Sie Ihre Ressourcen!	93
8.6	Kleine Auszeit	94
8.7	Unvorhergesehenes: Sechs Stichworte	95
	Erfahrungsbericht: Auf den Dächern der Welt	98

9	Rückkehr	100
9.1	Situation	100
9.2	Der typische Rückkehrer	101
9.3	Klippen. Stolpersteine (Arbeitsplatz)	103
9.4	Exkurs: Wenn die Rückkehr zum Abschied wird	103
	Brief: Geglückter Anschluss	105
10	Auswertung, Umsetzung	108
10.1	Rückschau	108
10.2	Allgemeines Audit	109
10.3	Spezielles Audit	109
10.4	Einbau des Time-out in den Lebenslauf	109
10.5	Wissenszuwachs in drei Bereichen: Lernen, Arbeit, Selbstmanagement	110
10.6	Konkrete Interventionen: Stress, Arbeitspause, Humor	112
	Erfahrungsbericht: Time-out oder nach drei Jahren zurück!	114
11	Transfer	121
11.1	Wie bewahre ich mich davor, in den alten Rhythmus zu verfallen?	121
11.2	Abgrenzung, Aufbruch	121
11.3	Beruf, Familie, Gesundheit	122
11.4	Den idealen Job kreieren	123
11.5	Exkurs: Das Transfergespräch	124
	Erfahrungsbericht: Unterwegs für den Dalai Lama	127
12	Weiterführung, Ausblick	135
12.1	Time-out als Konzept	135
12.2	Ein weiterer Trend: Patchworking	136
12.3	Stellungnahme LCH: Der Salutogenetische Ansatz	137
12.4	Der Berner Weg: Ein zukunftssträchtiges Modell	137
	Erfahrungsbericht: Eintauchen in die afrikanische Seele	141