

## Wie ein Social Sabbatical Burnout verhindert und das Leben verändert

*Es ist der negative Stress, der Menschen in den Burnout treibt. Überlastung, Über- oder Unterforderung, eine Rolle ausfüllen, die nicht für einen geschaffen ist – es gibt tausend Gründe, aus denen sich ein Burnout entwickeln kann. Lesen Sie hier, welche einzigartige Chance ein Social Sabbatical bietet, einem Burnout vorzubeugen.*

Die Arbeitsbelastung steigt, die Sinnfrage wird immer früher gestellt

Die Berufswelt dreht sich schneller. Anstatt gegen häufige Veränderungen zu protestieren, müssen sich Arbeitnehmer damit abfinden, und nicht nur das. Change Management betet vor, wie flexibel jeder Einzelne mit den sich ständig ändernden Arbeitsbedingungen umzugehen hat. Vom Abteilungswechsel bis zum Jobverlust – Anpassung wird erwartet, und die fällt nicht jedem Menschen leicht. Das betrifft keinesfalls nur ältere Arbeitnehmer. Aufgrund des jüngeren Einstiegsalters in die Jobs wird die Krise nach vorne verlagert.

Moment mal: Warum ist eine Sinnkrise gleich ein Drama?

Ist sie nämlich glücklicherweise keineswegs. Denkt ein Mensch – egal in welchem Alter – ernsthaft darüber nach, wohin sich sein Leben entwickelt, ob er mit seinem Beruf, seinem Umfeld, seinen Lebensumständen glücklich ist, ob er Sehnsucht nach etwas anderem empfindet, dann ist dies als große Chance zu werten. Allerdings nur, wenn er ein Ventil findet, seine Sehnsüchte zu kanalisieren. Sie müssen identifiziert werden. Dann hat der Suchende auch eine reelle Chance, sich zu entwickeln.



Social Sabbatical heißt das Zauberwort für Sinnfindung

Elke D. gründete im Jahr 2011 aufgrund einer eigenen Sabbaticalerfahrung das Unternehmen

Manager für Menschen GmbH. Nein, das ist keine Non-Profit-Organisation. Da hat jemand nachgedacht und seinen Traum vom zeitweisen Ausstieg aus der beruflichen Tretmühle umgesetzt. Dabei ist ein funktionierendes Business entstanden. Und es geht so: Wer als Fach- oder Führungskraft eine Auszeit für die persönliche Entwicklung möchte und diese mit einer neuen Erfahrung und sozialem Engagement verknüpfen will, ist hier richtig.

#### Auszeit mit programmiertem Wiedereinstieg in den Job



Manager für Menschen kümmert sich um einen „geschützten“ Ausstieg auf Zeit. Eine sinnvolle Begleitung und ein geplanter Wiedereinstieg inbegriffen. Die Projekte, die Manager für Menschen vermittelt, haben den Anspruch, humanitäre Hilfe zur Selbsthilfe zu sein. Westliche Hochleistungsmanager können fast überall auf der Welt ihre Erfahrungen zum Wohle von

Entwicklungsprojekten einbringen – und menschliche Nähe und Bestätigung erleben, wie sie sie nie zuvor erfahren haben. Es ist ein fantastisches Angebot für den gestressten Manager – die Beratung über den zeitweisen Ausstieg, das Was, Wann und Wie sowie über den geplanten Wiedereinstieg in den Job bekommen sie inklusive.

#### Berater auf Zeit erfordert Qualitäten

Elke D. ist gnadenlos offen zu ihren Bewerbern. Jeder muss wissen, was bei einer Beraterauszeit auf ihn zukommt. Im Zielland ist der deutsche Manager nämlich keinesfalls Projektleiter oder gar überheblicher Vordenker aus Europa. Ein Berater auf Zeit ist ein Teil des Teams, ein Projektmitglied. Er ordnet sich ein, nicht über. Das macht Elke D. ihren Kandidaten unmissverständlich klar. Doch alle spüren: Da steckt echtes Herzblut dahinter. Die



Chefin sucht jedes Projekt persönlich aus. Sie arbeitet selbst vor Ort mit, kennt die Menschen und die Bedingungen. So sucht sie für jeden, der sich für ein Auszeitprojekt interessiert, das passende Projekt. Nur wenn es „matcht“ sind alle Beteiligten glücklich. Wobei sich nicht der

**WORTLOGIK.de**

Sabine Schöberl

info[at]wortlogik.de

0911 9761 207

Manager das Projekt aussucht, sondern umgekehrt. Hat ein Aussteiger auf Zeit sein Traumprojekt gefunden, darf er sich dafür bewerben. Der Projektträger entscheidet, wer genommen wird. Die Erfahrungen mit den Beratern auf Zeit sind so positiv für die Organisationen, dass mittlerweile die Projektträger – unabhängig, nachhaltig arbeitend und selbstfinanziert müssen sie sein – von alleine auf Manager für Menschen zukommen. Projekte gibt es genug – und Elke D. findet die geeigneten Kandidaten.

Keine Glücksgarantie – aber fast.

Wann ist ein solches Social Sabbatical nun als erfolgreich zu bezeichnen? Elke D. meint dazu:

„Strahlende Augen sind mein größtes Lob. Und zwar von beiden Seiten. Ich bringe die Menschen zusammen. Sie arbeiten miteinander und sie profitieren voneinander. Ich helfe Menschen, die gerne ein Social Sabbatical machen möchte, ihren Traum umzusetzen und lasse sie ein sicheres Abenteuer erleben. Und ich unterstütze Projektträger mit dem Einsatz eines Beraters auf Zeit für mehr Selbständigkeit.“ Die Teilnehmer gehen mit neuen Erfahrungen zurück in ihre Jobs, bringen Power und neue Ideen mit und alle Batterien sind wieder aufgeladen.

### Nachhaltiges und erfüllendes Unternehmertum

Man kann es spüren: Hier ist eine Unternehmerin ganz bei sich angekommen. Sie verbindet ihren Lebenstraum, die Reiselust, mit sozialem Engagement und tut das, was sie am besten kann: Menschen coachen und begleiten. Elke D. sagt: „Das Thema Helfen ist dabei durchaus auch Eigennutz. Ich kann das tun, was ich gerne mache und was mich erfüllt. Und mein größter Dank ist, wenn Projektträger und Berater auf Zeit zufrieden aus dem Einsatz kommen, ihn als die beste Zeit ihres Lebens oder die beste Entscheidung schlechthin bezeichnen und wenn ich nach einiger Zeit eine E-Mail oder einen Anruf bekomme, dass man seinen nächsten Urlaub im Projekt verbringt.“



Interessieren Sie sich auch für ein Social Sabbatical? Interessenten wenden sich direkt an [www.managerfuermenschen.de](http://www.managerfuermenschen.de).

Facebook:

<https://www.facebook.com/MANAGERFUERMENSCHEN/?fref=ts>

Text: Sabine Schöberl

Fotos: Managerfuermenschen.com

Bisher erschienen: Marinellaswallpaperjournal.eu:

<http://marinellaswallpaperjournal.eu/burnout-oder-lieber-social-sabbatical-auszeit-richtig/>