

## Inhalt

Einleitung	10
<b>Auszeit XL – Das Sabbatical</b>	<b>18</b>
I. Reif für den Sabbat	19
I.1 Es muss nicht gleich ein Burnout sein	22
II. Motiv-Forschung – «Warum ein Sabbatical?»	24
III. Das Sabbatical vorbereiten	28
III.1 Ohne Ziel kein Weg	28
III.2 Ohne Weg kein Ziel	29
III.3 Begleitung macht Sinn	29
III.4 Die Kostenrechnung	30
III.5 Der schlanke Haushalt	32
III.6 Das Risk-Management	33
IV. Andere überzeugen	34
IV.1 Genügend Vorlaufzeit für das Unternehmen	34
IV.2 Der «Treibstoff» Argumente	34
IV.3 «Was hat das Unternehmen davon?»	36
IV.4 Einwände vorwegnehmen	37
IV.5 Den Fallschirm anlegen: Ihre Versicherungen	38
IV.6 Selbstbewusstsein hilft	39
IV.7 Vorsicht Falle: Der Held der Arbeit	42
V. Die sanfte Landung	43
VI. Methoden und Techniken für das Sabbatical	44
VII. Den Horizont erweitern	45
VII.1 Auszeitprojekt «Inspiration in der Fremde».	46
VII.2 Auszeitprojekt «Meditation XL»	47
VIII. Gedanken zur Rückkehr	49

IX.	Sabbatical: Inspirierende «Stimmen zum Spiel»	51
X.	Literatur und Adressen	53

## **Auszeit L [4 Tage bis 6 Wochen]** 56

I.	Auszeit L – Vier-Plus, Rustiko und Sandmann	56
II.	Auszeit Vier-Plus – Zeit für Reflexion	58
II.1	«Nicht ohne meine Ziele!»	60
II.2	Das Thema ruhen lassen	60
II.3	Anregen statt aufregen	62
II.4	Schreiben bringt weiter	63
II.5	Hilfreiche Methoden nutzen	64
III.	Methoden für Auszeit Vier-Plus oder ein Sabbatical	65
III.1	Eine Karte für Ihre Gedanken	66
III.2	Zeit für Visionen	67
III.3	Mut zum Perspektivenwechsel	70
III.4	Schreiben macht frei	72
III.5	Bilanzieren tut gut	75
III.6	Pro und Contra – Abwägen und Differenzieren	77
III.7	Von der Lösung her denken – Das Ziel	79
III.8	Von der Lösung her denken – Die gute Ausnahme	82
III.9	Von der Lösung her denken – Der Papierkorb	84
III.10	Das Trio Eccellente – Visionär, Realist und Kritiker	86
III.11	Begleitung macht Sinn	88
IV.	Die Auszeit Rustiko – Ruhe, Stille, Konzentration	89
IV.1	Meditation: Die Entdeckung der Schlichtheit	90
IV.2	«And the winner is ...»	91
IV.3	Risiken und Nebenwirkungen	93
IV.4	Tagebuch: Ein Tag in der Meditation L	94
IV.5	Experteninterview: Ein Zen-Meister gibt Auskunft	98
IV.6	Der Selbsttest	102
IV.7	Über Spreu und Weizen	105

IV.8	Vieles ist möglich	107
IV.9	Weitere Formen der Meditation	108
IV.10	Meditation unter dem «Mikroskop»	110
V.	Auszeit Sandmann – Im Schlaf zur Auszeit	113
V.1	Die schlafkranke Gesellschaft	114
V.2	Wer wenig schläft, kann mehr leisten – falsch!	115
V.3	Selbsttest Schlaf	118
V.4	Intelligent schlafen	120
V.5	Das Schlafprojekt für die Auszeit	122
V.6	Das kann Ihr Experiment behindern	124
VI.	Literatur und Adressen	126
	<b>Auszeit M [20 Minuten bis 1 Tag]</b>	130
I.	Auszeit M – Zwei unterschiedliche Modelle	130
II.	Auszeit PeBe – Psychologisch orientiert	131
II.1	Persönliche Beratung: Ein Thema, das keines ist?	133
II.2	Beraterwahl – «... die Guten ins Töpfchen»	134
II.3	Stellen Sie die richtigen Fragen	136
II.4	Räume machen Beratung	143
II.5	Vertrauen ist gut – Kontrolle auch	147
II.6	Controlling für Fortgeschrittene	150
II.7	Glossar zur Persönlichen Beratung	155
III.	Auszeit PeBe – Philosophisch orientiert	162
III.1	Die Macht der Gedanken	163
III.2	Eine Philosophie hat jeder	164
III.3	Wie Philosophen arbeiten	165
III.4	Was den Unterschied macht	169
III.5	Einen Berater suchen und finden	172
IV.	Der Auszeitsport	175

IV.1	Ist Sport wirklich gesund?	176
IV.2	«Drum prüfe, wer ...»	177
IV.3	Stress: Ein Blick hinter die Kulissen	179
IV.4	Intelligent Sport treiben	181
IV.5	Der Eignungstest	183
IV.6	«Treib Sport oder bleib gesund»	184
IV.7	Langsamkeit hilft	187
IV.8	Das schwächste Glied bestimmt die Belastung	190
IV.9	Ein kurzer Trainingsplan für den Auszeitsport	191
IV.10	Denken hilft – Intelligent «sporten»	193
IV.11	Sport auf Reisen	197
V.	Literatur und Adressen	200
	<b>Auszeit S [1 bis 20 Minuten]</b>	<b>203</b>
I.	Die Toilettenstory	204
II.	Die kleine Auszeit für zwischendurch	206
III.	Methoden und Instrumente für die Auszeit S	207
III.1	Der Switch – Auf zu neuen Ufern	208
III.2	Die Kurzmeditation	213
III.3	Autogenes Training	216
III.4	Die befreiende Perspektive	221
III.5	Übungen aus der spirituellen Tradition	226
III.6	Konzentrieren Sie sich	227
III.7	Kommen Sie zur Ruhe	229
III.8	Entspannen Sie sich	230
III.9	Gewinnen Sie an Vitalität	231
III.10	Ganz Ohr: Regeneration auf Chinesisch	233
III.11	Powernapping: Schlafen Sie sich fit	234
IV.	Literatur	237
	Ausblick	238