



## **Raus aus dem Glaspalast - Das Sabbatical ist nicht mehr tabu**

*Die Rauszeit GmbH begleitet mit Coaching das wirkungsvolle Sabbatical.*

(NL/6887279682) Wenige trauen sich, für eine definierte Zeit ihren Job zu verlassen. Dabei ist für viele Unternehmen das Thema Auszeit nicht mehr ein rotes Tuch. Das Thema wird in deutschen Chefetagen diskutiert und oft für gut befunden. Wie wird diese wichtige Zeit im Leben eines Menschen richtig angepackt, so dass die Auszeit das hält, was man sich davon verspricht?

Für viele Menschen ist es höchste Zeit: Wenn der klare Blick auf die Arbeit vernebelt ist, wird es Zeit auszubrechen. Lange Tage, steigender Erwartungsdruck, immerwährende Erreichbarkeit das stresst auf Dauer, macht unzufrieden. (Capital 8/2013) Aber reicht ein Ticket nach Thailand und eine Hütte am Strand? Wohl eher nicht. Plötzlich fehlt die Arbeit, die Struktur, der Stress und die Aufgaben. Wer da nicht gut vorbereitet ist, geht auf eine ganz andere Art baden: Bisher nicht bekannte Gedanken und Gefühle erscheinen wie Gespenster auf der Bildfläche. Emotionale Einbrüche und gedankliches Chaos können die Folgen sein und die Lust auf die freie Zeit verderben.

Hier setzt das Rauszeit-Konzept an. Ein geordnetes und wirksames Sabbatical bedarf nach unserer Überzeugung neben der gründlichen organisatorischen Vorbereitung auch einer mentalen Einstimmung und Begleitung. Wie erlebe ich den plötzlich arbeitslosen Raum? Was passiert, wenn ich ohne Ablenkung durch Mails und Telefonkonferenzen anfrage, mich selbst zu spüren? Wird nicht plötzlich der Totalausfall meiner Arbeit zum freien Fall meiner Psyche?

Etwas Neues wagen, einen Traum zur Wirklichkeit werden lassen und die Freiheit des Lebens spüren, das lockt und hinterlässt nachhaltige Veränderungen. Das Ändern äußerer Bedingungen führt zu inneren Veränderungen eine große Chance, um Gewohntes abzulegen und sich Neuem zu öffnen.

In der Gelassenheit einer geordneten Rauszeit, ohne Zeitdruck und mit der nötigen Distanz zum Arbeitsalltag sind wir offen für Kreativität können und unsere Handlungsspielräume erweitern. Daher ist die Begleitung so wichtig.

Neue Erkenntnisse und Fähigkeiten festigen sich nachhaltig, so dass nach der Rauszeit die selbständige Übertragung auf die Arbeitswelt sowie auf das Privatleben gelingt. Das Ergebnis: Sie werden nach der Rauszeit flexibler und leistungsfähiger sein.

Eine begleitete Rauszeit sichert den Erfolg

Die Rauszeit GmbH ist ein Anbieter von strukturierten und von Coaches oder Psychotherapeuten begleiteten Sabbatical. In einer Vorbereitungszeit ( ca. 4-6 Monate) wird ein individuelles Konzept erstellt. Es werden Wünsche und Ziele geklärt sowie die mentale Vorbereitung auf die freie Zeit durchgeführt. Während der Sabbatical-Zeit stehen Coaches oder Therapeuten als permanente Unterstützer bereit. In der Nachbereitung wird bei der Wiedereingliederung in die Arbeitsprozesse professionell geholfen. Aus dem Netzwerk von Coaches und Therapeuten suchen wir die passenden Begleiter aus und stehen als Unterstützungskontext für das individuelle Sabbatical zur Verfügung.

Weitere Informationen und Profile unserer Netzwerkpartner gibt es im Internet:  
[www.rauszeit.org](http://www.rauszeit.org)

### **Pressekontakt**

Rauszeit GmbH

Herr Josef Schramm  
Hansingweg 1  
21075 Hamburg

[js@rauszeit.org](mailto:js@rauszeit.org)

### **Firmenkontakt**

Rauszeit GmbH

Herr Josef Schramm  
Hansingweg 1  
21075 Hamburg

[rauszeit.org](http://rauszeit.org)  
[js@rauszeit.org](mailto:js@rauszeit.org)

Diese Pressemitteilung wurde im Auftrag übermittelt. Für den Inhalt ist allein das berichtende Unternehmen verantwortlich.

Anlage: Bild

