

# Auszeiten schärfen den Blick

Reinhard Schmid \*

Als vielseitig engagierter Mikrounternehmer habe ich es mir seit vielen Jahren zur Gewohnheit gemacht, periodisch Distanz zum beruflichen Alltagsgeschehen zu nehmen. Dies gelingt mir am besten, wenn ich gedanklich möglichst weit weg bin – für zwei, drei Tage oder gerne auch Wochen. Die Verbindung zum Alltagsgeschäft wird gekappt, Nachrichten über das Weltgeschehen und Zeitungen lasse ich sein, bin nicht erreichbar, auch nicht via neue elektronische Medien, Telefon etc. Örtlich kann das unser Rebberg im Wallis, eine Alphütte in den Bergen, eine pulsierende Stadt in Europa oder ein fremdes, entferntes Land sein.

Meine letzte längere «Auszeit» führte mich wieder einmal in die Ferne, nämlich nach «Down Under», was natürlich durch die weite Reise und die vielfältigen Begegnungen mit den Menschen und der Natur besonders geeignet war, die Geschehnisse im eigenen Geschäfts- und Berufsfeld in der Schweiz zu vergessen. Dieser periodische Seitenwechsel in eine andere Welt ist für mich der beste Energielieferant. Sie fließt später wieder in meinen Berufsalltag ein und beflügelt mich mit kreativen Ideen für Problemlösungen aller Art.

Die periodische Distanz zur gewohnten Umgebung und zum täglichen Tun schärft bei mir den Blick für das Wesentliche. Etwas, das mich vor der Auszeit geärgert hat, kann



«Der periodische  
Seitenwechsel in eine  
andere Welt ist für mich  
der beste Energielieferant»

beispielsweise danach plötzlich unwesentlich geworden sein, oder zumindest schaue ich kühler hin und suche dadurch konstruktiver nach Lösungen. Dinge, die ich aus Zeitmangel liegen gelassen habe, können bei der Rückkehr plötzlich zentral werden; ich finde die Zeit dafür, und meist entpuppen sie sich darüber hinaus noch als sinnvolle Zeitinvestition. Dabei zeigt es sich, dass nicht nur die örtliche Distanz massgebend ist für meine Regeneration, sondern vielmehr der Inhalt dessen, was ich in dieser Zeit denke oder tue. Wenn ich mich voll auf die aktuelle Umgebung fokussiere, mich auf meine Tätigkeit dort und die Menschen vor Ort konzentriere, bewirkt das den grössten Gewinn an Entspannung und Regeneration. Berufliches und arbeitsmässiges Abschalten bewirkt erfreuli-

cherweise, dass ich bei der Rückkehr voller neuer Ideen bin. Je häufiger ich mir solche kurzen Auszeiten gestatte, desto leistungsfähiger bin ich. Oder umgekehrt gesagt: Dauerndes «Krampfen bis zum Umfallen», auch an den Wochenenden und wenn alle anderen längst Feierabend gemacht haben, bringt mir entschieden weniger als regelmässiges Regenerieren.

So betrachtet sind berufliche Auszeiten das Lebenselixier schlechthin und sollten Einzug in unser Lebenskonzept halten. Man muss dafür nicht unbedingt weit reisen und viel Geld ausgeben, sondern allein die Tatsache, dass man sich auf einen «Seitenwechsel» einstellt, steigert die Qualität einer Auszeit. Meinen Beratungskundinnen und -kunden empfehle ich eine sorgfältig überlegte Verteilung der Ferien aufs ganze Jahr; dies kann mithelfen, den nötigen Freiraum zu finden. Oder auch das Thema Jahresarbeitszeit könnte vielleicht im Betrieb angesprochen werden. Denn auch für die Firmen sind gut regenerierte Mitarbeitende von Vorteil. Vielfach findet man übrigens qualitativ hochwertige Auszeit in der unmittelbaren Umgebung. Neuerdings habe ich neben meinem Rebberg im Wallis eine neue Form der Auszeit entdeckt: meine Rolle als Grossvater. Meine Enkel sind einmalige und unvergleichliche Freuden- und Energiespender.

\* Reinhard Schmid, Bülach, ist diplomierter Berufs-, Studien- und Laufbahnberater. [www.s-b-institut.ch](http://www.s-b-institut.ch).