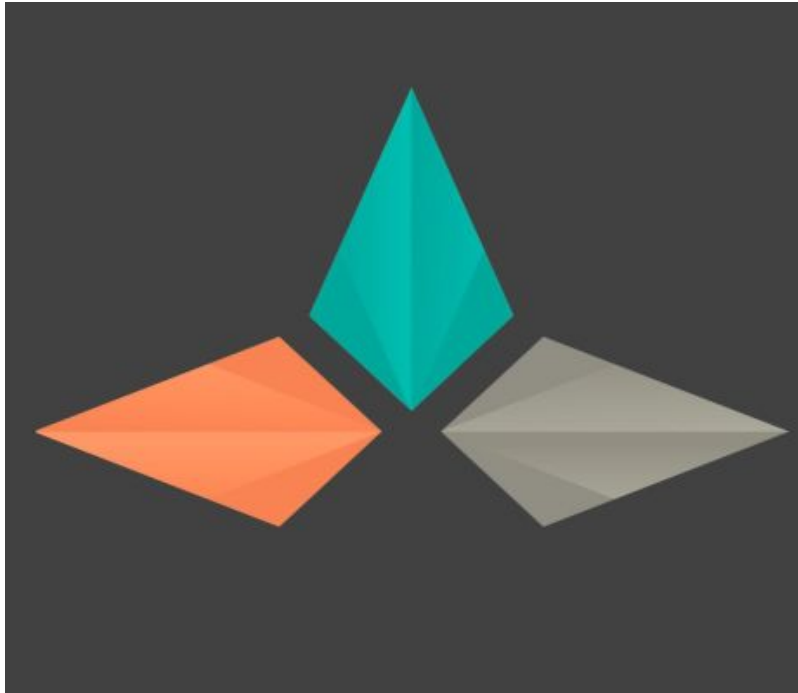


Wann ist ein Sabbatical ein 'echtes'?

12.02.2024, 14:32 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *LEDSTEIN AG*

Presseagentur: *LEDSTEIN AG*



Garantiert nur eine längere komplette Auszeit den Erfolg eines Sabbaticals? Es gibt noch andere qualitative Merkmale der Durchführung, die einen nicht zu unterschätzenden Einfluss darauf haben.

In der Pressemitteilung der LEDSTEIN AG vom 17. Januar wurde auf den bei Amazon veröffentlichten E-Book-Ratgeber "Gib als Führungskraft dem Burnout keine Chance - Eine Reise ins Sabbatical: Selbstvertrauen statt Stress, Energie statt Überforderung" hingewiesen.

Eine Leserin des Ratgebers wollte wissen, ob es sich bei den vorgestellten begleiteten Sabbaticals um ‚echte‘ Sabbaticals handele. Denn bei den begleiteten würde ja keine längeren Auszeiten angeboten.

Der Autor des Ratgebers, Georg Harald Zawadzky-Krasnopolsky, nahm diese Nachfragen zum Anlass für ein Update seiner Ausführungen im E-Book. Wir halten eine genauere Betrachtung dieses Themas für so bedeutsam, dass wir seine Ausführungen in dieser Mitteilung wiedergeben möchten.

In Gesprächen mit Praktizierenden selbst organisierter Sabbaticals, die nicht als Wissenschaftler ihr Sabbatical für Forschungen an einem anderen Ort nutzten, hörte er immer wieder, dass viele der neuen Ansätze später im Alltag nicht weiter verfolgt wurden. Einige berichteten von einem Sog der alten Strukturen und Gewohnheiten, der es ihnen unmöglich machte, ihr während des Sabbaticals gefundenes neues Verhalten in ihren Alltag zu transformieren.

Diese Beobachtungen und seine eigenen Arbeitserfahrungen veranlassten den Autor zu einem anderen Vorgehen. Seine Klienten sollten in sogenannten Adaptionsphasen zwischen den Anwesenheitsterminen ihr neues Verhaltens in ihren Alltagsumgebungen erproben. So konnten sie ihre gewonnenen Erfahrungen in Arbeitsterminen gezielt mit dem Berater reflektieren. Auf diese Weise wurde das Sabbatical in seinen zeitlichen Dimensionen neu designt.

Damit ging noch eine weitere Besonderheit einher: Die Praktizierenden lernen, neues Verhalten nicht anzukündigen, sondern unaufgeregt in aller Stille anzuwenden. Dadurch können sie die Folgen ohne die besserwisserische Einmischung anderer erleben. Vielmehr erfahren sie, wie sie sich mit dem neuen Verhalten fühlen.

Angekündigte Änderungen des Verhaltens führen nicht selten zur Verunsicherung gerade bei besonders nahestehenden Menschen. Zusätzlich kann es noch weitere Erschwernisse geben: Erleben andere, dass eine angekündigte Änderung nicht durchgehalten wird, reagieren manche mit Schadenfreude. Im ungünstigsten Fall kann der Praktizierende dadurch in seiner Selbstbeobachtung so irritiert werden, dass er ein Verhalten nur durchhält, um nicht als Schwächling dazustehen. Damit erfährt er aber nicht, ob ihm dieses Verhalten tatsächlich hilft.

Im Ergebnis freuen wir uns über das Feedback zu diesem Ratgeber, das sich auch in den Rezensionen widerspiegelt.

Verantwortlicher für diese Pressemitteilung:

LEDSTEIN AG
Herr Harald Aliter
Föhrenweg 14
9496 Balzers
Liechtenstein

fon ..: +423 392 51 11
web ..: <http://www.ledstein.com>
email : ha@ledstein.com

Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden.

Pressekontakt:

LEDSTEIN AG
Herr Harald Aliter
Föhrenweg 14
9496 Balzers

fon ..: +423 392 51 11
web ..: <http://www.ledstein.com>
email : ha@ledstein.com

Portrait

Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden.

Pressekontakt

LEDSTEIN AG Föhrenweg 14
9496 Balzers

Harald Aliter

+423 392 51 11

ha@ledstein.com

<http://www.ledstein.com>

News-ID: 1257683 • Views: 577 (Stand: 26.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1257683/Wann-ist-ein-Sabbatical-ein-echtes.html>