

Sabbatical-Checkliste

25 Punkte, die Sie vor Ihrer beruflichen Auszeit klären sollten

So nutzen Sie die Checkliste: Haken Sie jeden Punkt ab, sobald er geklärt ist. Die Liste führt Sie von der ersten Idee über Finanzierung und Vertrag bis zur Rückkehr.

1. Ziel & Rahmen

- **1. Ziel der Auszeit festlegen**
Notieren Sie, wofür Sie das Sabbatical nutzen möchten: Reise, Familie, Weiterbildung, Erholung, persönliches Projekt oder Neuorientierung.
- **2. Dauer bestimmen**
Legen Sie die gewünschte Freistellung fest - zum Beispiel 3, 6 oder 12 Monate.
- **3. Wunschtermin wählen**
Bestimmen Sie einen realistischen Starttermin und berücksichtigen Sie Projektphasen, Vertretung und nötige Ansparzeit.
- **4. Betriebliche Möglichkeiten prüfen**
Fragen Sie Personalabteilung oder Betriebsrat nach Sabbatical-Regelungen, Wertguthaben, Langzeitkonto oder Dienstvereinbarung.

2. Finanzierung

- **5. Sabbatical-Modell auswählen**
Entscheiden Sie zwischen Ansparmodell, Wertguthaben, Arbeitszeitguthaben oder unbezahlter Freistellung.
- **6. Ansparphase berechnen**
Berechnen Sie, wie lange Sie für die gewünschte Sabbatical-Dauer und den gewünschten Gehaltsanteil ansparen müssen.
- **7. Monatlichen Bedarf ermitteln**
Addieren Sie Wohnen, Versicherungen, Lebenshaltung, Mobilität und laufende Verträge.
- **8. Sonderkosten kalkulieren**
Planen Sie Reisen, Unterkünfte, Weiterbildung, Projekte und größere Anschaffungen separat.
- **9. Finanzielle Reserve bilden**
Legen Sie zusätzlich einen Puffer für Reparaturen, Preissteigerungen und unerwartete Ausgaben zurück.

3. Vertrag & Arbeitgeber

- **10. Sabbatical frühzeitig ansprechen**
Präsentieren Sie Ihrem Arbeitgeber einen konkreten Plan mit Zeitraum, Finanzierung, Vertretung und Rückkehr.
- **11. Vertretung und Übergabe planen**
Dokumentieren Sie Aufgaben, Projekte, Termine und wichtige Kontakte und klären Sie Zuständigkeiten während Ihrer Abwesenheit.
- **12. Schriftliche Vereinbarung abschließen**
Halten Sie Beginn, Dauer, Anspar- und Freistellungsphase sowie Vergütung schriftlich fest.
- **13. Urlaubsanspruch regeln**
Klären Sie, wie bestehender und während des Modells entstehender Urlaub behandelt wird.
- **14. Krankheit und Kündigung regeln**
Vereinbaren Sie, was bei längerer Krankheit oder einer Kündigung während Anspar- oder Freistellungsphase passiert.
- **15. Rückkehr festhalten**
Vereinbaren Sie Rückkehrtermin und möglichst auch Einsatzbereich, Aufgabe oder Position nach der Auszeit.

4. Versicherung & Vorsorge

- **16. Kranken- und Pflegeversicherung klären**
Prüfen Sie Ihren Versicherungsstatus für die gesamte Freistellungsphase - besonders bei unbezahlter Auszeit.
- **17. Renten- und Arbeitslosenversicherung prüfen**
Klären Sie, welche Beiträge während Ihres Sabbaticals weiterlaufen und welche Folgen Ihr Modell hat.
- **18. Wertguthaben absichern**
Prüfen Sie bei einem Wertguthaben den gesetzlich erforderlichen Insolvenzschutz.
- **19. Auslandsschutz organisieren**
Bei längeren Reisen: Prüfen Sie Auslandsrankenversicherung, Rücktransport, Reisedauer und Zielländer.
- **20. Betriebliche Leistungen prüfen**
Klären Sie betriebliche Altersvorsorge, Boni, Sonderzahlungen und weitere Arbeitgeberleistungen.

5. Organisation & Rückkehr

- **21. Wohnung und laufende Verträge organisieren**
Prüfen Sie Miete, Energie, Telefon, Abos, Fahrzeug, Post und mögliche Untervermietung.
- **22. Dokumente und Vollmachten vorbereiten**
Sichern Sie wichtige Unterlagen und richten Sie bei Bedarf Vollmachten für Bank, Behörden oder Angehörige ein.
- **23. Erreichbarkeit vereinbaren**
Legen Sie fest, ob und wie Sie während des Sabbaticals für den Arbeitgeber erreichbar sind.
- **24. Rückkehr vorbereiten**
Nehmen Sie einige Wochen vor dem Wiedereinstieg Kontakt auf und informieren Sie sich über Team, Projekte und Veränderungen.
- **25. Plan B festlegen**
Überlegen Sie vorab, wie Sie bei Kostensteigerungen, Reiseabbruch, Krankheit oder veränderten beruflichen Plänen reagieren.

Meine wichtigsten Notizen

Hinweis: Die Checkliste dient der Vorbereitung und ersetzt keine individuelle arbeits-, steuer- oder sozialversicherungsrechtliche Beratung. Prüfen Sie bei längeren Freistellungen Ihre konkrete Vereinbarung und Ihren Versicherungsstatus.