

# Hallo Karriere!

---

## CHECKLISTE: Mein Sabbatical

---

### Step 1: Erwartungscheck

- Warum möchte ich mir eine Auszeit in Form eines Sabbaticals nehmen?

.....  
.....

- Was möchte ich machen/erreichen?

.....  
.....

### Step 2: Finanzierung organisieren

- Zeitwertkonto → Konto in Absprache mit dem Arbeitgeber, auf das Urlaubstage, Überstunden und ein bestimmter Prozentsatz des eigenen Gehalts überwiesen werden
- Teilzeit-Regelung → Umstellung von Teilzeit auf Vollzeit, zusätzliches Gehalt wird angespart
- Unbezahlter Urlaub → Finanzierung über private Ersparnisse

### Step 3: Zeitraum festlegen

- Mein Zeitraum: .....
- Zeit zum Ansparen/Vorbereitungsvorlauf: .....
- Genügend Zeit nach der Rückkehr zum Eingewöhnen: .....

### Step 4: Arbeit informieren

- Vorgesetzte/-n zum persönlichen Gespräch einladen: Plan, Finanzierungskonzept und Zeitraum vorstellen
- Personalbüro ansprechen: Vereinbarungen für das Sabbatical vertraglich festhalten
- Projektübergabe im Team besprechen
- Abwesenheiten im Teamkalender eintragen
- Abwesenheitsnotiz fürs E-Mail-Postfach einstellen

### Step 5: Reisevorbereitungen

- Reisebüro aufsuchen: Informationen zu Angeboten und Tipps
- Erfahrungen einholen: Blogs und Artikel scannen
- Auswärtiges Amt: Hinweise zu Visum/Impfungen/politische Situation
- Reiseformat:
  - Home-Swapping? Konditionen überprüfen
  - Work and Travel? Konditionen überprüfen
  - Interrail? Konditionen überprüfen

# Hallo Karriere!

---

## CHECKLISTE: Mein Sabbatical

---

- Mietwagen? Konditionen überprüfen

### Step 6: Finalisierung

- Visum beantragen (falls nötig)
- Impfungen organisieren (falls nötig)
- Wohnung untervermieten
- Auto (falls vorhanden) leihen an Bekanntenkreis, Formalitäten/Vollmacht prüfen
- Krankenversicherung fürs Ausland (falls nötig)
- Internet im Ausland
- Kreditkartenkonditionen überprüfen
- Flüge/Tickets buchen
- Reiseroute visualisieren
  - Erste Unterkünfte buchen
  - Übersicht mit möglichen Hotels/Campingplätzen/Adressen

### Step 7: Gepäck planen

- Koffer/Backpack vorhanden
- Richtiges Schuhwerk zum Wechseln (Wanderschuhe, Sneaker, Sandalen)
- Leichte, funktionale Kleidung
- Packliste Basics:
  - Handliche Aufbewahrung für Reisedokumente (z. B. Geldgürtel oder Bauchtasche)
  - Wörterbuch/Reiseführer
  - Reisetagebuch und Reiselektüre
  - Leichtes Reisebesteck
  - Taschenmesser
  - Multifunktionales Hamamtuch o. ä. als Handtuch, Decke oder zum Schulter bedecken
  - Kulturbeutel (Pinzette, Nagelschere)
  - Erste-Hilfe-Kit (Pflaster, Desinfektionsmittel) und Hausapotheke (Schmerztabletten, Halsschmerztabletten, Tabletten gegen Reiseübelkeit, Nasenspray, Anti- Mücken-Spray, Stichheiler, Taschentücher)
  - Taschenlampe
  - Kopfhörer, Ohrstöpsel
  - Akkuladegerät fürs Handy
  - Kamera und Schutzhülle
  - Sonnenbrille und Schutzhülle
- Gepäck wiegen und mit Flugmodalitäten gegenprüfen

# Hallo Karriere!

---

## CHECKLISTE: Mein Sabbatical

---

### Step 8: Nach dem Sabbatical

- In Ruhe ankommen, Aufarbeitung der Reise, z. B. durchs Ordnen von Fotos und Notizen
- Vor dem Arbeitseinstieg: Arbeitgeber über Rückkehr informieren und auf den neuesten Stand bringen lassen

### NOTIZEN: Mein Sabbatical