

# Beruf & Karriere

**job messe** heute & morgen  
 ... mit über **110 Ausstellern** und **6.930 Karrierechancen!**  
**MOC Halle 1**  
 jobmessen.de

Anzeigenannahme  
 Telefon: (089) 5306 - 222  
 Fax: (089) 5306 - 640  
 Internet: merkurtz.de  
 E-Mail: stellenanzeigen@merkur.de

Noch mehr Stellenangebote im Internet:  
[jobs.merkur.de](http://jobs.merkur.de)



## Ausstieg auf Zeit

Wann ein Sabbatical sinnvoll ist

Um die Welt reisen, die Füße in den Sand stecken. Endlich viel Zeit für die Familie haben und ein Jahr lang ausschließlich den Kindern beim Aufwachen zusehen. Prioritäten überdenken und seine berufliche Situation neu ausrichten. Die spannende Weiterbildung machen und dabei noch die Fremdsprachenkenntnisse aufpolieren. Die Gründe, eine Auszeit vom Beruf zu nehmen, sind vielfältig. Doch längst nicht für jeden Arbeitnehmer ist ein Ausstieg auf Zeit sinnvoll. Und wer sich am Ende dafür entscheidet: Wie dann den Vorgesetzten davon überzeugen?

Am besten geht man beim Entscheidungsprozess für oder gegen ein Sabbatical in zwei Schritten vor: „Als Erstes sollte im Privaten abgeklärt werden: Wird die Entscheidung vom engen Bezugskreis mitgetragen? Oder gibt es sogar die Möglichkeit, dass man eine gemeinsame Auszeit planen kann?“, sagt Prof. Dirk Windemuth vom Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. Dann sei es wichtig, zu reflektieren, welcher Wunsch wirklich hinter der Auszeit steckt. Ist es ausreichend, ein Jahr raus zu sein, oder ist generell eine berufliche Entlastung notwendig? Erst wenn das geklärt ist, lohnt es sich, auf den Arbeitgeber zuzugehen.

In Deutschland gibt es keinen Rechtsanspruch auf ein Sabbatical – außer für eine kleine Zahl an Landesbeamten. Die Auszeit steht und fällt also mit der Zustimmung des Chefs. Sabbaticalcoach Frank Möller empfiehlt Ar-



**Einfach entspannen und nichts tun:** Von einer Auszeit träumen viele gestresste Arbeitnehmer. Allerdings profitiert längst nicht jeder von einem Sabbatical, warnen Experten.

beitnehmern, das Gespräch im Vorfeld vom Standpunkt des Chefs aus zu sehen. „Bevor ein Arbeitnehmer in das Gespräch geht, sollte er sich die Frage stellen: Welchen Nutzen, welchen Gewinn hat meine Firma, mich bei einem Sabbatical zu unterstützen?“

Berufstätige stellen am besten heraus, welche positiven Folgen das Sabbatical für die Zeit nach ihrer Rückkehr hat. Will ein Arbeitnehmer reisen und dabei eine neue Sprache erlernen oder eine Fortbildung machen, ist das ein langfristiger Kompetenzgewinn für das Unternehmen. Nach der Rückkehr bekommt die Firma einen erholten und deshalb leistungsstarken Mitarbeiter zurück. Wichtig ist

**Woche für Woche:**  
 Rund 300 Jobangebote in Ihrer Zeitung und fast 10 000 Angebote online unter [jobs.merkur.de](http://jobs.merkur.de)

auch, sich Gedanken darüber zu machen, wie die Aufgaben in der Abwesenheit aufgefangen werden können. Vielleicht kommt jemand aus der Elternzeit zurück, der einspringen kann, oder die Auszeit fällt in eine ohnehin auftragsschwache Zeit. Aber ist ein Sabbatical wirklich das Richtige, um

dem Stress zu entkommen? Prof. Martin Rothland lehrt an der Universität Siegen und hat in einer Studie die Auswirkungen des Sabbatjahres ausgewertet. Befragt wurden ausschließlich Lehrer. Die Ergebnisse zeigen: Eine Auszeit wirkt sich sehr positiv auf die Regeneration, die empfundene Beanspruchung und die Gesundheit aus. Ein halbes Jahr nach dem Sabbatjahr ist dieser Effekt allerdings schon wieder verpufft. Daher schlussfolgert er: „Die Vorstellung: Ich reise ganz viel um die Welt, und alles gibt sich, ist eine Illusion.“ Wer von seiner beruflichen Situation sehr gestresst ist, sollte in der Auszeit deshalb systematisch die eigenen beruflichen Fähigkeiten

stärken und lernen, sich besser vor Überlastung zu schützen.

Das Sabbatjahr bietet die Möglichkeit, sich auf das Wichtige im Leben zu besinnen und neue Ideen zu entwickeln. Es dient der Erholung, der Ressourcenstärkung und dem Erkennen der eigenen Interessen und Stärken, erklärt Prof. Windemuth. In einigen Fällen sei jedoch klar davon abzuraten: „Es ist wichtig, dass der Wunsch nach einer Auszeit keine Flucht ist: Bin ich emotional immer distanzierter und fühle mich jeden Tag erschöpfter?“ Wenn sich nichts an der Arbeitssituation ändert, kommt der Arbeitnehmer nach einem Jahr in die gleiche Situation zurück und hat wieder die gleichen Probleme. Ist jemand an einer Depression erkrankt, könne ein Jahr ohne klare Struktur sogar schaden.

Laut Prof. Windemuth gibt es weitere Gründe dafür, auf das Sabbatical zu verzichten: „Wenn man durch die Auszeit private Probleme bekommt, weil die Familie nicht damit einverstanden ist, sollte man zunächst nach Kompromissen suchen. Die Auszeit muss wohlwollend vom Chef und den Kollegen aufgenommen werden und organisatorisch überhaupt durchführbar sein.“ In sehr spezialisierten Berufen kann es sehr schwierig sein, die Stelle für ein Jahr mit einer anderen Person zu besetzen. Wichtig ist natürlich auch, dass Berufstätige ein Sabbatical finanzieren können. Wenn das alles aber stimmt, ist Windemuth überzeugt: „Das Sabbatjahr ist eine wunderbare Chance. Auf jeden Fall ergreifen.“

DANIELA SCHUMACHER



**Vor Gericht:** Mitarbeiter haben in der Regel keinen Anspruch auf Widerruf von Arbeitgeber-Aussagen in einem Gerichtsprozess. Die Parteien sollen sich in einem Gerichtsverfahren frei äußern können, erläutert der Deutsche Anwaltverein.

### BLICKPUNKT ARBEITSRECHT

## Vorwürfe rechtfertigen kein Schmerzensgeld

Mitarbeiter haben in der Regel keinen Anspruch auf Widerruf von Arbeitgeber-Aussagen in einem Gerichtsprozess. Die Parteien sollen sich in einem Gerichtsverfahren frei äußern können, erläutert der Deutsche Anwaltverein. Er bezieht sich auf eine Entscheidung des Arbeitsgerichts Stuttgart (Az.: 17 Ca 7788/14).

In dem verhandelten Fall stritt ein Arbeitgeber mit einem Mitarbeiter bei Gericht über dessen Verhalten. In dem Verfahren wurde dem Mitarbeiter vorgeworfen, Kollegen sexuell belästigt zu haben. Auch habe er Kunden beleidigt. Der Mann beantragte darauf hin, seinem Arbeitgeber zu verbieten, diese Behauptungen aufzustellen. Das Weiteren verlangte er

Schmerzensgeld. Ohne Erfolg: Der Mann habe keinen Anspruch auf Rücknahme und Unterlassung dieser Äußerungen, entschied das Gericht. Es bestehe auch kein Anspruch auf Schmerzensgeld. In einem Gerichtsprozess müssten die Parteien grundsätzlich alles vortragen dürfen, was zur Wahrung ihrer Rechte erforderlich ist. Der Betroffene selbst sei dadurch geschützt, dass er vom Gericht verlangen könne, diese Äußerungen nachzuprüfen. Eine Schmähung liege erst dann vor, wenn es nicht um die Auseinandersetzung in der Sache, sondern um die Diffamierung des Gegners gehe. Dies sei hier nicht der Fall, sondern es sei darum gegangen, das Verhalten des Mitarbeiters zu überprüfen. DPA

### SCHLECHTE WEITERBILDUNG

## So gehen Berufstätige am besten vor

Mangelnde Vorbereitung des Dozenten und keine praktischen Übungen: Sind Weiterbildungen nicht so gut wie erhofft, sollten Teilnehmer sich in einem ersten Schritt Mitstreiter suchen. Darauf weist die Stiftung Warentest in ihrem neuen Weiterbildungs-guide hin. Je mehr Teilnehmer die Kursqualität beklagen, desto eher gehen Anbieter auf die Kritik ein.

Um gute Argumente zu haben, schauen Lernende sich am besten an: Was wurde im

Lehrplan für die Weiterbildung versprochen? Was wurde bislang nicht gemacht? Häufig ist die Kursbeschreibung nicht Teil des Weiterbildungsvertrags. Wer beispielsweise die Weiterbildung online bucht, sollte deshalb unbedingt einen Screenshot machen. Einige Anbieter versprechen auch, bei Unzufriedenheit mit dem Kurs das Geld zurückzuerstatten. Ob es eine solche Vereinbarung gibt, können Lernende in den Vertragsbedingungen nachschauen. DPA

### FIT IM BERUF

## Jeder Zehnte hat schon ein Sabbatical eingelegt

Jeder zehnte Arbeitnehmer in Deutschland (10,1 Prozent) hat schon einmal eine längere Auszeit vom Beruf genommen. Das zeigt eine repräsentative Umfrage des Marktforschungsinstituts Marketagent.com. Je älter die Befragten sind, desto weniger haben tendenziell schon einmal eine längere Auszeit genommen: Unter 18- bis 24-Jährigen sind es 14,3 Prozent, unter 50- bis 59-Jährigen nur 6,6 Prozent.

Einer von fünf Befragten (21 Prozent) wünscht sich, ein Sabbatical machen zu können. 42 Prozent würden während der beruflichen Auszeit länger verreisen, 27 Prozent eine Aus- oder Weiterbildung machen. Etwa jeder Achte (12,1 Prozent) würde einen Angehörigen pflegen. Im Auftrag des Online-Netzwerks Xing wurden 1493 Arbeitnehmer im vierten Quartal 2016 befragt. DPA

## BERUFSBILDER

Jennifer Stan sorgt wohl täglich für Hunderte strahlende Gesichter in der ganzen Republik. Sie macht eine Ausbildung zur Kauffrau für Kurier-, Express- und Postdienstleistungen (Kep) beim Paketdienstleister Hermes. Dort ist sie dafür verantwortlich, Fahrten der Paketboten zu planen und zu koordinieren. Sie sorgt dafür, dass sie zur richtigen Zeit mit den Paketen an der richtigen Haustür klingeln. Doch zum Berufsbild gehört noch weitaus mehr. Neben der Koordinierung von Kurierfahrten sind Kep-Kaufleute Experten für alles, was zum Management eines Briefzentrums gehört, erklärt Stan. Dazu zählen Tätig-

keiten in der Personalabteilung genauso, wie solche in der Buchhaltung oder der Lagerlogistik. Im Lager geht es etwa darum, Paket- oder Briefsendungen in das Computersystem einzuspeisen oder Retoursendungen und Beschwerden zu bearbeiten. „Kep-Kaufleute sind Fachleute für schnelle Wege“, erklärt Anja Schuster, Ausbildungsbeauftragte bei Hermes. Von Unternehmen zu Unternehmen können die Aufgabenbereiche zum Teil variieren. Kep-Kaufmänner und -frauen können beispielsweise auch im Kundenservice arbeiten, erklärt Olaf Kaufmann, Ausbildungsleiter bei der Deutschen Post in Düsseldorf. Zum Beruf gehört PC-Arbeit, aber auch einmal körperliche Arbeit im Lager.

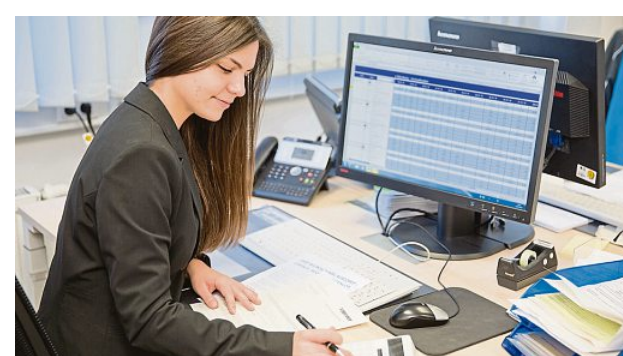
Der Beruf bietet auf jeden Fall viel Abwechslung. In der Regel dauert die Ausbildung drei Jahre, bei besonders guten Leistungen kann sie verkürzt werden, sagt Anke Kock vom Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB). In der Berufsschule stehen Themen wie Marketing oder Frachtbestimmungen auf dem Stundenplan. Aber auch ein Kommunikations- und

Telefontraining gehört in vielen Berufsschulen zur Ausbildung dazu. Laut der Bundesagentur für Arbeit liegt die Vergütung im ersten Ausbildungsjahr bei etwa 760 Euro brutto. Sie kann je nach Firma aber auch darunter oder darüber liegen. Das Einstiegsgehalt nach abgeschlossener Ausbildung sind zwischen 1900 und 2500 Euro brutto – es kann aber auch weniger sein. „Mathematisches Verständnis spielt in diesem Job eine große Rolle“, sagt Kock. Außerdem sollten angehende Kep-Kaufleute gute planerische und orga-



**Pakete annehmen und wieder auf den Weg bringen:** Neben Planen und Koordinieren gehört auch das zum Job von Kep-Kaufleuten. FOTO: DPA

nisatorische Kenntnisse mitbringen. Wer später gerne Umgang mit Kunden haben möchte, sollte außerdem kommunikativ sein. „Da nicht alle Kunden Deutsch sprechen, sind auch gute Englischkenntnisse von Vorteil“, sagt Anja Schuster. Wichtige Schulfächer sind Mathe, Wirtschaft und Englisch. Rechtlich ist kein bestimmter Schulabschluss als Voraussetzung festgelegt. Laut Arbeitsagentur verfügt rund jeder zweite Azubi über die mittlere Reife, jeder Vierte über Abitur oder Fachabitur. Wer sich für eine Ausbildung in dem Bereich bewirbt, entscheidet sich oft für Nachtarbeit. NIKOLAS GOLDSCH



**Ohne Mathe** geht es in der Ausbildung zur Kauffrau für Kurier-, Express- und Postdienstleistungen nicht. FOTO: DPA

**HEUTE:**  
 Kurierkaufleute