



## Auszeit vom Kopf

Hand aufs Herz: wann haben Sie zuletzt Marmelade eingekocht, Risotto gerührt oder einfach nur Nüsse geknackt? Was Ihnen dabei entgeht, wenn Sie den Händen kein "Futter" geben, zeigt der Film "[How to cook your life](#)" von Doris Dörrie sehr anschaulich.

Zen-Koch Edward Espe Brown sagt darin: "Wir machen nichts mehr selbst, weil Maschinen es angeblich besser können. Und angeblich erspart es uns Arbeit. Unsere Hände zu benutzen, Brot zu kneten, Dinge zu berühren, zu riechen. All das lassen wir uns nehmen. Wie sollen wir uns da lebendig fühlen?"

Und er weist darauf hin, dass in den Handflächen eine Menge Akupunkturpunkte liegen, die beim Kochen aktiviert werden. Ein Zusammenhang, an den ich bis jetzt noch nie gedacht habe.

Und ich finde ja, etwas mit den Händen zu tun ist eine hervorragende Burnout-Prophylaxe.

Deshalb wird es die Rubrik „Auszeit vom Kopf“ in jedem meiner Newsletter geben.

## Bildungskarenz

Bildungskarenz ist eine Möglichkeit für eine längere Auszeit vom Job. Dabei zahlt das AMS ein Weiterbildungsentgelt in Höhe des fiktiven Arbeitslosengeldes. Der Arbeitnehmer muss sich dafür im Ausmaß von 20 Wochenstunden inklusive Lernzeit weiterbilden.

Ab 2012 sollen die Zugangsbedingungen zur Bildungskarenz wieder verschärft werden. Die seit 2009 erleichterte Umsetzungsmöglichkeit (Bildungskarenz bereits nach nur 6 Monaten Beschäftigung bei einem Arbeitgeber möglich) hat zu einem rapiden Anstieg der Bildungskarenz geführt. Das schreibt Sophia Freynschlag in ihrem aktuellen Artikel zum Thema Bildungskarenz in der Wiener Zeitung, in dem sie mich als Auszeit-Coach zu den Herausforderungen einer Auszeit interviewt hat. [www.wienerzeitung.at](http://www.wienerzeitung.at)  
[www.ams.or.at](http://www.ams.or.at)

## Früchte der Auszeit: vom Banker zum Trommler

Oberschenkelhalsbruch, 18 Monate später Burnout begleitet von zwei Bandscheibenvorfällen, Bewegungsunfähigkeit der linken Hand, chronische Schmerzen, immer stärkere Schmerzpulver. Körperlich und psychisch am Boden, stieg der Burgenländer [Hermann Hobauer](#) mit 42 Jahren aus seiner Bankkarriere aus, ging in sich und entdeckte das Trommeln als erfolgreiche Therapie.

Das Trommeln, das ihn wieder ins Lot gebracht hat, betreibt er seitdem auch beruflich: er trommelt nun mit Kids, ManagerInnen oder PädagogInnen. [www.power-drums.com](http://www.power-drums.com)

## Auszeit-Austausch

Beim Talk and Walk im Schlosspark Schönbrunn können Sie Auszeit-Fragen bei einem 1-stündigen Spaziergang mit Gleichgesinnten besprechen. Wie nutze ich das Potenzial einer Auszeit am besten? Mit welchen Überraschungen sollte man während einer Auszeit rechnen? Wie kann ich gut wieder in die Arbeit einsteigen?

**Termine:** Donnerstag, 9. September, Montag, 20. September, Freitag, 1. Oktober: jeweils 17:30 bis 18:30 Uhr.

Der Einstieg ist zu jedem Termin möglich. Keine fixe Gruppe.

Für alle, die sich nach einer längeren Auszeit sehnen, die mitten drin sind oder wieder einsteigen.

**Treffpunkt:** Schlosspark Schönbrunn/Hietzinger Tor.

**Beitrag:** 10 Euro pro Termin

### Organisation und Anmeldung:

Christa Langheiter, Tel. 0676/534 86 55

E-Mail: [christa.langheiter@aon.at](mailto:christa.langheiter@aon.at)

## Buchverlosung

Für alle, die meinen Newsletter neu abonnieren, gibt es im September ein Exemplar meines Buches "Mut zur Auszeit" zu gewinnen. Schreiben Sie mir bis 15. September Ihre E-Mail-Adresse und Sie nehmen automatisch am Gewinnspiel teil.

e-Mail: [Christa.Langheiter@aon.at](mailto:Christa.Langheiter@aon.at)

Eine gute (Aus-)Zeit wünscht Ihnen

Christa Langheiter

[www.mut-zur-auszeit.at](http://www.mut-zur-auszeit.at)



### Impressum:

Auszeit-News Nr. 1, August 2010

© Christa Langheiter, 1050 Wien, Johannagasse 19/6