



Große **Pause**
podcast

DIE CHECKLISTE FÜR DEIN SABBATJAHR

10 Schritte, die du
beachten solltest



Die Checkliste für dein Sabbatjahr – 10 Schritte, die du beachten solltest

von Alexandra Leise und Lars Wrobbel



Herzlich willkommen!

Mit dieser kleinen und kompakten Checkliste möchten wir dir einen Einstieg in die Vorbereitung eines Sabbatjahres geben

Wahrscheinlich wirst du dich fragen, wie du das alles schaffen sollst, aber wir sind der Meinung, dass es jeder schaffen kann sich ein Jahr Auszeit von Job und Alltag zu gönnen und das dies auch in unserer Gesellschaft immer wichtiger wird.

Hast du schon dein „Warum“ gefunden? Wenn nicht, dann ist dieser Artikel und der Podcast dazu vielleicht genau das Richtige für den Einstieg in dein Sabbatjahr

[„Warum du ein Sabbatjahr machen solltest“](#)

In dieser Checkliste und auch auf unserem Blog und Podcast wirst du kleine hilfreiche Tipps und Anleitungen finden, die dir deinen Einstieg ins Sabbatjahr einfacher machen werden.

Wir wünschen dir nun viel Spaß beim Lesen unseres Schnelleinstieges und freuen uns, dich in unserem [Podcast](#) und auf unserem [Blog](#) begrüßen zu dürfen.

Alexandra und Lars

Disclaimer

© Alexandra Leise, Lars Wrobbel, grossepausepodcast.de, 2018

Von den Autoren dieses Buches gemachte Tipps können mit finanziellen Risiken verbunden sein. Alle Texte sowie die Hinweise und Informationen stellen keine Beratung oder Empfehlung dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen aus öffentlich zugänglichen Quellen übernommen oder aus eigenen Erfahrungen zusammengestellt. Alle zur Verfügung gestellten Informationen (alle Gedanken, Prognosen, Kommentare, Hinweise, Ratschläge etc.) dienen allein der Bildung und der privaten Unterhaltung.

Eine Haftung für die Richtigkeit kann in jedem Einzelfall trotzdem nicht übernommen werden. Sollten die Leser dieses Buches sich die angebotenen Inhalte zu eigen machen oder etwaigen Ratschlägen folgen, so handeln sie eigenverantwortlich.

Bilder die in diesem eBook verwendet werden, stammen entweder aus eigenem Material oder es handelt sich um lizenzfreie Bilder der Plattform Pixabay.

Die Checkliste..... 5

1. Du hast dein Sabbatjahr beantragt5
2. Du hast dir überlegt wie du dein Sabbatjahr gestaltetest.....6
3. Du hast die Finanzierung deines Sabbatjahres geplant.....7
4. Du hast deine Versicherung für dein Sabbatjahr organisiert.....8
5. Du hast deine unnötigen Verträge gekündigt oder pausiert.....9
6. Du hast deine wichtigen Dokumente immer griffbereit.....10
7. Du hast deine Reiseroute festgelegt..... 11
8. Du hast die Visa für deine Weltreise bedacht.....12
9. Du hast die Ausstattung für die Weltreise besorgt.....13
10. Du hast kurz vor deiner Abreise den vollen Überblick.....14

Unser Projekt.....15

- Die Community – Profitiere noch heute vom Schwarmwissen.....16
- Der Podcast – Das Herzstück unseres Projektes.....17
- Die verantwortlichen Pausenclowns 18



1. Du hast dein Sabbatjahr beantragt

Als Beamter:

Der Antrag deiner Bezirksregierung ist ausgefüllt und fristgerecht eingereicht. Er wurde genehmigt und du hast dich für dein Sparprogramm entschieden.

Als Angestellter:

Die wichtigsten Argumente für ein Sabbatjahr hast du deinem Vorgesetzten vorgetragen und die Genehmigung bekommen. Argumente für ein Sabbatjahr können sein, dass du dich weiterbilden, Kulturen kennenlernen promovieren oder für Familienmitglieder da sein möchtest.

Weitere Informationen zur Beantragung deines Sabbatjahres findest du [hier](#).



2. Du hast dir überlegt wie du dein Sabbatjahr gestaltest

Ganz egal was du machst, du solltest es einfach nur lieben. **Es ist eine Auszeit für dich.** Deshalb gestalte sie nach deinen Wünschen und Vorstellungen. Bei uns ist es die Weltreise, weil wir die Natur der Erde, die Kulturen anderer Länder und uns selbst entdecken möchten.

Hier sind die Geschmäcker sehr unterschiedlich, aber hat irgendeine Tätigkeit, die er ein ganzes Jahr machen kann, ohne das ihm langweilig wird.



3. Du hast die Finanzierung deines Sabbatjahres geplant

Entweder dein Arbeitgeber spart für dich einen Teil des Lohns, oder du selbst legst dir jeden Monat einen festgelegten Betrag auf ein Tagesgeldkonto. Doch bedenke – das Geld MUSS am Anfang des Monats von deinem regulären Konto abgebucht werden und du nutzt KEIN Geld von deinem gesparten Geld bis zum Beginn deines Sabbatjahres.

Um das Sabbatjahr herum gibt es noch etliche Möglichkeiten Geld zu verdienen.

Viele davon besprechen wir auch in unserem [Podcast](#).



4. Du hast deine Versicherung für dein Sabbatjahr organisiert

Sehr wahrscheinlich bezahlt dein Arbeitgeber seinen Anteil für deine Versicherung nicht. Informiere dich deshalb gewissenhaft darüber, was dein Arbeitgeber dazu sagt und welche Zusatzversicherungen du eventuell benötigst.

Um dir eine Richtlinie zu geben, haben wir uns einen Experten ins Bord geholt, mit dem wir uns ausführlich über die Versicherungen unterhalten, die du wirklich brauchst. Das Interview findest du [hier](#).



5. Du hast deine unnötigen Verträge gekündigt oder pausiert

Jeder Cent ist wertvoll. Verschenke ihn deshalb nicht an Firmen bei denen du Verträge hast, die du unterwegs nicht benötigst. Ein Zeitschriftenabo oder Handyverträge über 10 Euro sind verlorenes Geld. **Diese Taktik lohnt sich auch schon mehrere Jahre vor deinem Sabbatjahr.**

Manchmal merken wir gar nicht, was wir für einen finanziellen Ballast mit uns schleppen. Das Sabbatjahr bietet eine hervorragende Möglichkeit einmal ordentlich aufzuräumen.



6. Du hast deine wichtigen Dokumente immer griffbereit

Reisepass, internationaler Führerschein, Kreditkarten, Passfotos, Impfpass und Krankenkassenkarte brauchst du alle auch als Kopie und digital in einem passwortgeschützten Ordner. Wir nutzen dafür LastPass für Passwörter und Notizen und Google Drive oder Dropbox für Daten.

Mit diesen Tools hast du die Möglichkeit von überall auf deine Daten zuzugreifen. Auch wenn du im Sabbatjahr daheim bleibst, hat eine Strukturierung mit den sogenannten „Cloud Services“ einen tollen minimalistischen Effekt.



7. Du hast deine Reiseroute festgelegt

Welche Spots möchtest du unbedingt auf der Welt besuchen? **Welche Abenteuer stehen noch auf deiner Bucketlist?** Kläre für dich was du unbedingt alles erleben möchtest und plane deine Reise sinnvoll. Wir planen z.B. unsere wunderschöne Erde einmal zu umqueren und haben die ungefähre Verweildauer notiert. So haben wir einen groben Plan, sind aber dennoch flexibel.

Hast du ein Land oder einen Bereich in dem du das gesamte Sabbatjahr verbringen möchtest, kannst du auch das machen. Sorge in diesem Fall dafür, dass du möglichst lange in dem Land bleiben kannst oder einfach einen „Visa Run“ durchführen kannst. Und genau damit kommen wir zum nächsten Punkt.



8. Du hast die Visa für deine Weltreise bedacht

Wenn du weißt wohin es geht, musst du dich über die Visabestimmungen der jeweiligen Länder informieren. **Wo wirst du eine Botschaft finden, die dir ein längeres Visum ausstellen kann** und wie viele Tage darfst du auch ohne kostenpflichtiges Visum einreisen? Bedenke die zusätzlichen Kosten!

Wenn man sich es hier einfach machen möchte, kann man auch hieran die Route festmachen. Also dort, wo du lange bleiben kannst, bleibst du halt auch länger.



9. Du hast die Ausstattung für die Weltreise besorgt

Je nach dem welches Land du bereisen möchtest, brauchst du unterschiedliches Equipment. Warme oder kalte Länder? Viel Strand oder doch eher Trekking? Wie viel Gewicht kannst du gut mit dir tragen? Das alles solltest du unbedingt für dich vorher klären. Wir reisen z. B. ausschließlich mit Handgepäck und sind für zeitweise kühles Klima bis 0 Grad ausgestattet.

Geht nicht denkst du? Geht doch! Viele Weltreisende haben es schon vorgemacht und auch wir werden dir im Laufe der Zeit Informationen zur Verfügung stellen, damit du dich daran halten kannst.



10. Du hast kurz vor deiner Abreise den vollen Überblick

Deine Wohnung ist jetzt gekündigt oder vermietet. Das Auto abgemeldet, sicher untergestellt (Achtung Versicherung!) oder verkauft. Für den Fall der Fälle, weißt du wo du für einen begrenzten Zeitraum leben kannst.

Dein Blick sollte immer klarer werden, desto weiter es auf den Abreiseternin zugeht, denn du verbannst viele Dinge aus deinem Leben, die dich vorher nur belastet haben.



Wie geht es weiter?

Das ist die große Frage. **Wenn du dich mit dem Thema beschäftigst, wirst du jeden Tag auf neue Informationen stoßen**, die deinen Plan verfeinern und den Nebel Stück für Stück auflösen. Zwar ist unser Sabbatjahr auf eine Weltreise ausgelegt, aber viele Menschen wollen auch andere Dinge machen.

Dafür haben wir einige Hilfen für dich vorbereitet, die dir auf deinem Weg helfen werden.

Die Community – Profitiere noch heute vom Schwarmwissen

Sharing is Caring

Unter diesem Motto haben wir die „Große Pause Community“ ins Leben gerufen. Hier hast du die Möglichkeit mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, die ebenso ein Sabbatjahr machen wollen wie du.

Stelle dort deine Fragen und helfe auch anderen mit deinem Wissen, sofern es vorhanden ist. **Nur so schaffen wir es gemeinsam, das Thema in Deutschland präsenter zu machen** und für die angehenden Pausenclowns Sicherheit zu schaffen.

Die „Große Pause Community“ ist ausschließlich auf Facebook auffindbar, denn hier sind die meisten Menschen unterwegs. Auch wir sind natürlich in der Community vertreten und helfen, wo wir können.

[Tritt jetzt bei!](#)

Der Podcast – Das Herzstück unseres Projektes

Voll auf die Ohren

Wie in der großen Pause üblich, wird viel Musik gehört und in den Tag geträumt. Dafür haben wir das perfekte Medium für dich. Unseren Podcast!

Der Podcast ist das Herzstück unseres Projektes. Hier informieren wir dich in regelmäßigen Abständen über unsere Vorbereitung, unseren Reisen und natürlich auch den Wiedereinstieg in das Berufsleben. Zusätzlich dazu haben wir noch spannende Interviewgäste für dich, von denen du viel lernen kannst.

Lass uns dich mitnehmen auf unsere Reise und komm ins Träumen!

[Abonniere uns jetzt!](#)



Die verantwortlichen Pausencloowns

Alexandra, Lenni und Lars sind die größten Pausencloowns, die man sich nur vorstellen kann. Auf <https://grossepausepodcast.de> berichten sie regelmäßig in Schrift und Ton von ihrem Schabernack.

Und das Beste daran? Sie helfen auch dir, zum Pausenclohn zu werden und einfach mal eine Runde abzuchillen. **Wenn du heute denkst, dass ein Sabbatjahr für dich in weiter Ferne liegt, werden wir dich vom Gegenteil überzeugen.** Auch unsere Situation ist nicht die einfachste, aber am Ende ist es immer nur eine Frage der Sichtweise.

Wir sehen uns in der großen Pause!