



# FREI FÜR MICH

petra  
im  
Glück

## TRÄUMEN SIE AUCH VON DER 4-TAGE-WOCHE?

*Ein Jahr voller langer Wochenenden für die schönen Dinge des Lebens – ist das eigentlich realistisch? Dafür unser Check: Wer heute einen guten Plan macht, hat morgen mehr Freiraum*

Sonntagabend auf dem Sofa. Ein tolles Wochenende war das. Wir haben gefeiert, gefaulenzt und geklönt. Wie easy das Leben sein kann! Doch nun klopft ein neuer Montag an unsere Tür – und mit ihm eine lange Arbeitswoche. Fünf Tage, an denen wieder kaum Zeit bleiben wird. Work-Life-Balance? Fühlt sich anders an. Und dann, ja, dann blitzt dieser Tagtraum wieder auf: Was wäre, wenn wir uns einen Tag vom Job loseisen könnten? Nicht nur ausnahmsweise, sondern auf Dauer. Jede

Woche, das ganze Jahr lang. Den Vollzeitjob gegen eine Vier-Tage-Woche eintauschen – oh ja, das wäre ein echtes Glück! Einen ganzen Tag für kleine Wunder und große Vorhaben. Für all das, wofür sonst nie genug Zeit bleibt... Aber geht die Glücksformel „Weniger Arbeit = mehr Leben“ auch wirklich auf? Wir wollen uns ja nicht unbedacht in etwas Neues stürzen, das wir später bereuen. Checken wir also den Traum auf Alltagstauglichkeit. Es könnte der Beginn einer herrlichen neuen Freiheit sein.

**So geht die Formel „Weniger Arbeit, mehr Leben“ wirklich auf**

### 1. Carpe diem: Wofür will ich den Tag?

Damit die Vier-Tage-Woche gefühlt etwas bringt, sollte man den Tag erst einmal einem Thema widmen. Sonst besteht die Gefahr, dass er dahinplätschert und wir uns abends fragen: Wie, das war's schon? Egal ob Sie sich Zeit reservieren für Charity, Städtrips oder das Lernen einer neuen Sprache: Horchen Sie in sich hinein, was in Ihrem Leben bisher zu kurz kommt. Dann steht Ihr Thema schnell fest.

### 2. Finanz-Check: Kann ich mir das leisten?

Eine Gehaltskürzung von 20 Prozent ist ein Einschnitt. Um zu klären, ob man damit über die Runden kommt, empfiehlt Finanzexpertin Heide Härtel-Herrmann, sich ein „Teilzeitgehalt auf Probe“ aufzulegen. Das funktioniert so: „Ein halbes Jahr vor dem geplanten Start geben Sie nur 80 Prozent Ihres Gehalts aus, der Rest kommt auf das Sparkonto“, erklärt die Inhaberin des Frauenfinanzdienstes in Köln. Nicht vergessen: Auch die Altersvorsorge schnurrt bei der Arbeitszeitreduzierung zusammen. Beispiel: Beate Imglück verdient 5600 Euro brutto im Monat plus ein 13. Monatsgehalt. Wenn sie fünf Jahre lang 80 Prozent arbeitet, verringert sich der Rentenanspruch aus dieser Zeit um etwa 11,30 Euro pro Jahr, bei fünf Jahren also um etwa 56,50 Euro für die monatliche Rente.

### 3. Habe ich einen Rechtsanspruch auf Teilzeit?

Ja, haben Sie – zumindest wenn Sie mindestens sechs Monate bei einem Betrieb mit mehr als 15 Angestellten gearbeitet haben. Und mit Ihrem Teilzeitwunsch sind Sie in bester Gesellschaft. „Die individuelle Arbeitszeitgestaltung liegt im Trend“, so Dr. Christian Schlottfeldt, Rechtsanwalt und Inhaber der „Arbeitszeitkanzlei“ in Berlin. 46 Prozent der Frauen in Deutschland arbeiten auf einem Job light. „Unternehmen zeigen sich derzeit offen für Anfragen“, weiß Schlottfeldt. Das liegt am drohenden Fachkräftemangel. Spätestens drei Monate vor dem angepeilten Tag X sollte man dem Chef seine Wünsche mitteilen. Wenn es keine betrieblichen Gründe gibt, die dagegensprechen – wie unverhältnismäßige Kosten etwa –, muss er nach geltendem Gesetz zustimmen. Wichtig: „Eine Rückfahrkarte von Teilzeit auf Vollzeit gibt es nicht“, warnt Schlottfeldt. Wer schon bei der Reduzierung

**Schauen Sie durch die Chefbrille, dann argumentieren Sie besser**

weiß, dass er später wieder aufstocken will, sollte das offenlegen. Dann lässt sich ein befristeter Teilzeitvertrag schließen – das ist alles Verhandlungssache.

### 4. Wie überzeuge ich meinen Boss?

Wichtigstes Accessoire für das Gespräch: die Chefbrille. Die sollten Sie sich unbedingt aufsetzen, um Ihr Anliegen aus der Perspektive Ihres Vorgesetzten zu betrachten und um schon im Vorfeld eine gute Argumentation zusammenzubasteln. Also: die Vorteile für den Chef herausstreichen,

aber die Nachteile nicht wegwischen, sondern erwähnen – zusammen mit Lösungsansätzen. So beweist man Verantwortung für die Firma. „Chefs mögen Leute mit Engagement und Leidenschaft. Wer schildern kann, dass er aus seinem freien Tag mit neuer Energie an die Arbeit gehen wird, kann gut punkten“, sagt Markus Albers, Fachbuchautor („Morgen komm ich später rein“) und Geschäftsführer des Thinktanks „Rethink“ in Berlin.

### 5. Voller Vorurteile: Was denken die Kollegen?

Als Exotin unter lauter Vollzeitkräften hat man es nicht leicht. Auch bisher angenehme Zeitgenossen können sich da in Zweifler, Neider oder Nörgler verwandeln – vor allem, wenn Teile Ihrer bisherigen Aufgaben auf den Kollegen übergehen. Der beste Schutz ist eine gute Vorbereitung. „Wer auf negative

Kommentare gefasst ist, fühlt sich nicht so leicht persönlich angegriffen“, sagt Doris Röschmann, Diplom-Psychologin und Coach in Hamburg. Ihr Rat: „Zuhören öffnet Herzen.“ So signalisieren Sie, dass man sein Gegenüber ernst nimmt und keine egozentrische Ziege ist, die Kollegen im Stich lässt.

### 6. Kann ich als Teilzeitkraft noch aufsteigen?

Unbedingt! Zeigen Sie Ihrem Chef schon im ersten Gespräch Ihren ungebrochenen Aufstiegs willen. Sonst könnte er womöglich auf die Idee kommen, dass Sie einen schrittweisen Ausstieg aus dem Job planen. Die Botschaft an ihn sollte sein: Ich arbeite zwar 80 Prozent, aber dann bin ich 100 Prozent bei der Sache! Für die Beförderung gelten dieselben Spielregeln wie bei Vollzeitkräften: Übernehmen Sie auch ungeliebte Projekte und stellen Sie Ihre Leistungen und Erfolge sichtbar heraus.

JUDITH-MARIA GILLIES

## DIE WICHTIGSTEN REGELN AUF EINEN BLICK

**Wer diese Hindernisse kennt, kann sie umgehen! Denn um lange Spaß an der kurzen Woche zu haben, müssen Sie nur ein paar Dinge beachten:**

**Trennen Sie sich von einem Teil des Tagesgeschäfts:** Die Kollegen sind jeden Tag da, Sie nicht. Da besteht die Gefahr, länger zu bleiben oder schon etwas vorzubereiten. Die Folge: Sie leisten nach wie vor 100 Prozent, bekommen aber nur 80 Prozent bezahlt.

**Blieben Sie bei sich, auch wenn andere komisch reagieren.** Machen Sie sich darauf gefasst, dass alle ihren Senf dazugeben. Die Kommentare reichen von „Kind, hast du dir das gut überlegt?“ (Eltern) über „Das würde ich auch gern.“ (Freundin) bis zu „Nicht, dass dein Chef dich abschreibt.“ (Partner). Lassen Sie sich davon nicht aus dem Konzept bringen. Es ist Ihr Leben, nicht das der anderen ...

**Denken Sie immer daran: 80 Prozent sind 80 Prozent.** Für mehr werden Sie nicht bezahlt – und Überengagement zahlt sich auch leider nicht aus. Im Gegenteil: So machen Sie sich in den vier Tagen, an denen Sie arbeiten, mehr Stress als Spaß.

**Nicht vergessen: Ihr freier Tag ist frei.** Das sollten auch Ihr Chef und Ihre Kollegen respektieren. Störende Anrufe am freien Tag sind genauso wenig zu akzeptieren wie am Wochenende. Ziehen Sie diese Grenze freundlich, aber ziehen Sie sie sofort.

**Der freie Tag ist nur für Sie gedacht.** Und er sollte nicht für lästige Hausarbeiten missbraucht werden. Einkaufen und putzen kann man wie bisher auch an Samstagen oder nach Feierabend! Der freie Tag bleibt für die schönen Dinge des Lebens reserviert. Denn nur so bedeutet „frei haben“ auch wirklich zu frei sein!