



After-Work-Ritual:
Ronny und Patricia
erkunden die
griechische Insel
Skiathos

ICH SO
BIN FREI

WOANDERS ARBEITEN

Es ist der Megatrend, der uns neue Perspektiven und Möglichkeiten bringt: **Workation** – also die Freiheit, den Joballtag an einen schönen Ort zu verlegen

W

- 1 -

ZUSAMMEN IN DIE WELT

RONNY UND PATRICIA BENDLIN SPÜR

Ronny arbeitet als Senior Originator bei einer Rückversicherung und Patricia als Rechtsanwältin bei einer internationalen Großkanzlei. Mobiles Arbeiten gehörte von Anfang an zu ihrer Beziehung dazu

Wie ist es für euch, zu verreisen und doch zu arbeiten?

RONNY: Für mich geht an einem schönen Ort die Arbeit viel leichter von der Hand. Das neue Umfeld inspiriert mich und gibt mir Energie. Zudem freue ich mich mehr darauf, wenn die Arbeit getan ist. Wenn wir auf Reisen sind, versuche ich vor der Arbeit immer noch etwas für mich zu machen, zum Beispiel mit dem SUP zu paddeln. **PATRICIA:** Im Urlaub arbeiten zu müssen ist in meinem Beruf nicht immer zu vermeiden. Wenn das gelegentlich passiert, nutze ich die Fahrt zum Strand zur Beantwortung dringender E-Mails oder für notwendige Telefonate. Manchmal stehe ich einfach früher als die anderen auf, um meine Arbeit in Ruhe zu erledigen. So kann ich dann den Rest des Tages entspannter verbringen und die schöne Umgebung genießen. →

Was waren bisher eure ungewöhnlichsten oder schönsten Arbeitsorte?

RONNY: Als ich anderthalb Jahre in Dänemark arbeitete, hatte ich vorübergehend keine feste Bleibe, da sich mein Lebensmittelpunkt in München befand. Ein Kollege besaß ein Segelboot. Dort habe ich dann öfters übernachtet, wenn ich mich in Dänemark wegen der Arbeit aufgehalten habe. Dabei kam es häufig dazu, dass ich frühmorgens oder nachts am Navigations-Kartentisch saß und meine E-Mails beantwortet habe.

PATRICIA: Am ungewöhnlichsten war sicher die Fahrt mit dem Gotthard-Panoramazug von Arth-Goldau nach Lugano. Leider hat dann aber das Arbeiten den Sinn der Panoramafahrt teilweise zunichtegemacht. Ich konnte bisher an vielen schönen Orten arbeiten, in Goa am Pool eines Hotels bei 35 Grad im Schatten oder in Italien auf einer Terrasse mit Meerblick, inmitten von Weinbergen und Olivenhainen.

Welche Probleme bringt das Arbeiten auf Reisen mit sich?

PATRICIA: Zu Beginn unserer beruflichen Laufbahn waren es sicherlich die begrenzten Datenpakete oder die WLAN-Verfügbarkeit. Inzwischen haben wir ein sehr großes Datenvolumen, sodass dieses Problem praktisch nicht mehr besteht. Es taucht für mich allerdings wieder auf, wenn wir außerhalb Europas unterwegs sind, wie in Brasilien oder Indien.

RONNY: Ein weiteres Problem ist auch das Umschalten im Kopf. Nach getaner Arbeit ist es wichtig, sich dann auch auf den Urlaub einlassen zu können und eine klare Trennlinie zu ziehen. Das erfordert Disziplin und ein wenig Übung, ist aber total wichtig. Denn nach dem Schließen des Laptops im Kopf weiterzuarbeiten und nicht abschalten zu können ist kein befriedigender Zustand und macht jedweden Erholungseffekt zunichte.

Wie verändert sich eure Arbeit, wenn ihr unterwegs seid?

RONNY: Die Kommunikation, die normalerweise im Büro stattfindet, wird firmenintern über Videokonferenzen und Telefonate abgebildet. Das gilt natürlich auch für die Kunden. Außerdem muss man sich immer einen klaren Zeitrahmen für seine Arbeit setzen – das steigert die eigene Effizienz. Zudem kommt es auch häufiger vor, dass man unterwegs eher mal über den Tellerrand schaut und neue Lösungsansätze findet.

Workation als Lebensmodell?

RONNY: Bei uns war das Arbeiten von unterwegs bereits seit Anfang unserer Beziehung wichtig. Wir hatten viele Jahre unterschiedliche Lebens- und Arbeitsmittelpunkte und mussten somit häufig zwischen den Orten oder vom Lebensmittelpunkt des anderen aus arbeiten, um

„UNTERWEGS
KÖNNEN WIR
EHER MAL ÜBER
DEN TELLER-
RAND SCHAUEN
UND NEUE
LÖSUNGSAN-
SÄTZE FINDEN“

so viel Zeit wie möglich miteinander verbringen zu können. Es dauerte fast fünf Jahre unserer Beziehung und drei Jahre nach unserer Heirat, bis wir einen gemeinsamen Lebensmittelpunkt aufbauen konnten.

PATRICIA: Wir sind keine klassischen Workationer, aber die letzten Jahre haben zu einem flexibleren Arbeitsumfeld beigetragen, von dem alle profitiert haben. Ideal ist es natürlich, wenn man Urlaub und Arbeit auch mal klar trennen kann, um Energie zu tanken. Zum Glück gelingt uns das oftmals.

Wie wird sich das Arbeiten in Zukunft weiter verändern? Und von wo aus würdet ihr gern mal arbeiten?

RONNY: Ich würde gerne wieder öfter im Büro arbeiten. (lacht) Ich denke, es wird ein hybrides Arbeitsmodell geben, bei dem man ein Gleichgewicht zwischen Zeit im Büro und Zeit außerhalb hat. Das kann das Homeoffice oder ein anderer Ort sein. Letztendlich ist es wichtig, dass man, wenn man ins Büro geht, einen Mehrwert im Hinblick auf den persönlichen Austausch mit den Kollegen hat. Diese Flexibilität sollten Unternehmen auch in Zukunft anbieten. Sie wird sicherlich ein starkes Kriterium für die Gewinnung von Fachkräften werden.

PATRICIA: Das Gleichgewicht ist wichtig. Die zeitliche und örtliche Flexibilität sollte auch weiterhin gelebt werden. Das hat zu einer höheren Lebensqualität beigetragen, vor allem wenn dadurch das tägliche Pendeln mal entfällt. Wenn man in München lebt, kann das anderthalb oder mehr Stunden ausmachen, die man dann zusätzlich für seine Familie oder eigene Projekte hat.

INTERVIEW: MARC OLIVER RÜHLE



- 2 -

„EIN GESUNDER LIFESTYLE
FÄLLT HIER VIEL LEICHTER“

CARO KÖRNER

Während andere ihren Silvesterkater kuriert haben, ist Caro am 1. Januar nach Malaga aufgebrochen, wo sie bis Juni als Yogalehrerin arbeitet (Instagram: @caro.lin.ann)

„Vor 13 Jahren habe ich hier studiert, deswegen hat sich die Rückkehr wie ein Nachhausekommen angefühlt. Für die Wohnungssuche und die gesamte Orga waren meine Spanischkenntnisse natürlich sehr hilfreich. Einen geeigneten Raum mit stabilem WLAN zu finden hatte Priorität, denn ich gebe meine Yogakurse überwiegend online. Die laufen inzwischen richtig gut, in meinen Klassen sind oft 30 Teilnehmer und mehr. Auf mich hat der Ortswechsel nach einem ziemlich einsamen, bedrückenden Coronajahr in Hamburg wie ein Energiebooster gewirkt: Hier ist der Lifestyle einfach sonniger und leichter! Ich bin jeden Tag draußen, ernähre mich gesund, habe Spaß an meiner Arbeit und auch am Lernen. Gerade habe ich meine Ausbildung zum Life Coach beendet, Schwerpunkt: positive Psychologie.“

Tipp: Mit der App [meetup.com/de](https://www.meetup.com/de) kann man im Ausland nette neue Leute kennenlernen.

FOTOS PRIVAT: TEXT: MAREILE BRAUN, CHRISTINE DOHLER

- 3 -

„ROUTINEN SIND WICHTIG“

SINA HELMKE

ist Gründerin einer nachhaltigen Businessberatung ([4changemakers.com](https://www.4changemakers.com)) und weilt gerade in Kapstadt

„Für mich sind Freiheit, Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung extrem wichtig. Ich liebe es, von unterschiedlichen Orten aus zu arbeiten, da ich dann viel kreativer und energiegeladener bin. Dass ich dadurch quasi eine Workation in Dauerschleife mache, war nicht aktiv geplant, sondern hat sich ergeben. Der Hauptgrund für dieses Lebensmodell ist, dass ich mein Leben nicht in Arbeit und Freizeit unterteile, sondern immer erfüllt sein möchte. Ich liebe es, ständig neue Erfahrungen zu machen, neue Städte und Kulturen zu ergründen. Außerdem habe ich so viele wunderbare Menschen getroffen. Meinen Freund habe ich zum Beispiel in einem Co-Working-Space in Bulgarien kennengelernt, und seitdem reisen wir zusammen. Wenn ich an einen neuen Ort komme, fällt es mir am schwersten, meine Routinen und meine Produktivität aufrechtzuerhalten. Die Wahl des richtigen Apartments ist dabei essenziell: ein inspirierendes Interior Design, ein separater Tisch zum Arbeiten, Internetspeed von mindestens 50 Mbps, Platz für Sport und Meditation, eine Terrasse oder ein Garten, Cafés und Natur fußläufig in der Nähe und Zugang zu einer Community von Gleichgesinnten.“

Tipp: „Ich nutze [nomadlist.com](https://www.nomadlist.com), um einen passenden Ort zu finden, und buche Apartments über Airbnb.“ ➔





Ob offline oder online: Martin nutzt sein Hausboot zum erholsamen Schippen und als Denkraum

FOTOS MADLEN KRIPPENDORF, CARLA SEGUES TEXT MARC OLIVER RÜHLE

- 4 -

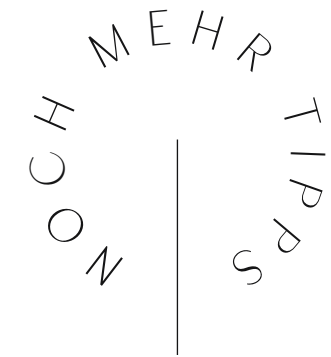
MEIN SCHWIMMENDES BÜRO

MARTIN JOHANN FRÖHLICH

schippert mit seinem Hausboot durch Berlins Gewässer - und arbeitet u. a. am Ökosystem-Management der Bahn

Nur eine Stunde Fahrzeit innerhalb der Stadt trennt Martin aus Berlin von seinem Hausboot. An einem Steg in Grünau, am Ufer der Dahme, einem Nebenfluss der Spree, geht der Unternehmer an Bord. Hier hat er seine ganz eigene Vorstellung von Idylle vertäut: eine schwimmende 15 Meter lange und 6 Meter breite Vierzimmerwohnung. Mit Kamin und Dachterrasse. Was nach privatem Luxusobjekt klingt, ist auch als Co-Working-Space, Konferenzraum und schippernder Thinktank angelegt. „Hier habe ich die Möglichkeit, losgelöst vom Städtischen mit anderen zusammen- und auf neue Ideen zu kommen“, erklärt Martin. Zum Beispiel für gemeinsame Workshops. Dabei geht es ihm grundsätzlich darum, „der Natur so nah wie möglich zu sein, ohne lange Wege, beispielsweise auch Flugstrecken, zurücklegen zu müssen“. Mit dem Hausboot schippert Kapitän Fröhlich durch die Wasserwelt über die Stadtgrenzen Berlins hinweg. Abseits von Wasserstraßen und Strömung wirft Martin dann den Anker seiner „Mabelle Joyeuse“ vor der kommenden Nacht ein paar Meter in die Tiefe. „So bin ich gefühlt sofort in einer anderen Welt – aber quasi unmittelbar vor der eigenen Haustür“, schwärmt der selbst erklärte Futurist, der unter anderem für das Ökosystem-Management der Deutschen Bahn verantwortlich ist. „Hier kann ich mich erden, mich sofort in den Urlaubsmodus fallen lassen und bin doch jederzeit verfügbar und flexibel, um wieder die Arbeitsmaschine anzuschmeißen“, beschreibt der 39-Jährige sein Lebensmodell zwischen Bordküche, Reling und Hauptstadttrubel. Dabei fungiert er mal als Gastgeber von Events, mal als Vermieter seines Bootes oder ist einfach Urlauber. „Dann fahre ich mit Freunden am Wochenende ein Stück raus, oder wir bleiben einfach angeleint im Hafen, gucken auf das Wasser und kommen alle mal runter.“ Mit der Coronapandemie richtet sich der Fokus auch für Martin stärker auf Rückzugsorte und nachhaltige Zukunftsmodelle. „Für die Möglichkeit, einen Erholungs-, aber auch Denkraum mit anderen teilen zu können, bin ich sehr dankbar“, so Martin. „Ob ich nun im Büro sitze oder am Wasser, das macht für meine Arbeit keinen Unterschied.“

Tipp: „Die größte Herausforderung für mich ist, auch Zeiträume zu erhalten, in denen einfach mal nichts passiert. Ich neige dazu, immer etwas zu tun, egal wo ich bin.“



CO-WORKING-/CO-LIVING-
UNTERKÜNFTE

Alsenhof bei Itzehoe Dieses Projekt möchte wie so viele moderne Communities auf dem Land zur Transformation unserer Gesellschaft beitragen. Die Gründer verstehen sich „als ein sich entwickelndes Ökosystem, in dem wir Co-Working, Co-Living, Creative Retreats, Events u. a. willkommen heißen“. alsenhof.de
Mehr Projekte in Deutschland auf coworkland.de

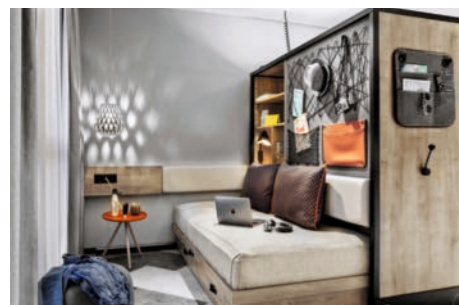
Sunago in Portugal Der Hotspot für Nomaden befindet sich schon seit einer Weile in Portugal. Kein Wunder, dass man hier einige belebte Co-Living- & Co-Working-Houses findet wie das Sunago, an der Küste nahe Lissabon im Szeneort Ericeira gelegen. sunagohouse.com



Le Terre de Yogascope in Frankreich (siehe Foto oben) Für alle Yogafans seien diese Unterkünfte an mehreren Orten (u. a. in der Provence) wärmstens empfohlen. Es gibt stylische Co-Working-Flächen und Yogaklassen für zwischendurch. coliving.leyogascope.com

Mindspot in St. Peter-Ording Arbeiten, wo andere Urlaub machen: „Wir bieten mehr als nur einen Schreibtisch und leckeren Kaffee. Für uns zählen Austausch und kreativer Input in einer starken Gemeinschaft“, versprechen die Betreiber. Die passende Unterkunft findet man gleich nebenan im Campushus. mindspot-spo.de →

WORKATION-HOTELS



Stay Kooook (siehe Foto oben) Eine ganz neue Hotel-erfahrung verspricht diese Kette mit Filialen in Leipzig, Bern und Nürnberg. Die Zimmer sind zum Beispiel nicht steril wie in einem klassischen Businesshotel, sondern individuell und wohnlich eingerichtet. staykooook.com

Volkshotel in Amsterdam Ideal für einen Workation-Städtetrip: In diesem stylishen Hotel findet man nicht nur ein Bett zum Schlafen, sondern einen gemütlichen Platz zum Arbeiten. volkshotel.nl/en/werkplaats/

The Hearts Hotel (siehe Foto unten) Das Wichtigste bei einem Workation-Hotel ist, dass man sich gleich wie zu Hause fühlt und es lässige Co-Working-Flächen gibt. Das hippe Boutiquehotel im Harz bietet all das. Im Bett wartet bei Ankunft schon ein Teddy, und man kann den ganzen Tag über in der schönen Lobby abhängen: tagsüber arbeiten, abends beste Cocktails schlürfen und andere (meist Großstädter auf Landflucht) kennenlernen. In der verlängerten Mittagspause fährt man mit der Bimmelbahn auf den Brocken oder rodelt eine Runde. Extrabonus: eine Fassauna mit Panoramablick. theheartshotel.com



HAUSTAUSCH UND HAUSSITTING

Du meins, ich deins Wer noch einen eigenen festen Wohnsitz hat und nicht komplett nomadisch lebt, kann den natürlich auch mit anderen tauschen – und zahlt dann in der Regel noch nicht einmal dafür (homeexchange.com). Ähnlich gut finanzierbar sind lange Aufenthalte, wenn man auf ein Haus (oft samt Haustieren und Garten) aufpasst. Im Gegenzug für die Pflege und Präsenz kann man dort kostenfrei leben (trustedhousesitters.com).

APARTMENTS UND FERIENHÄUSER

Kreativort im Havelland Zwei wundervolle Apartments in der Natur können hier auf Zeit gemietet werden. „Unser Ziel ist es gewesen, einen Ort zu kreieren, an dem man sich wohlfühlen und abschalten kann – an dem man sich schnell heimisch fühlt“, sagen Lisa und Gero, die einen alten Bahnhof am Waldrand umgewandelt haben – für sich, Kreative und ein nachhaltiges Leben. bahnhofszeit.com

Surf & Work an der Algarve Die sympathische Hamburgerin Deva teilt ihren zweiten Wohnsitz in Portugal gern mit anderen. Das hübsche Ferienhaus für vier Personen liegt direkt in Strandnähe in dem angesagten Ort Aljezur – ein Aussteigertraum auf Zeit besonders für Surfer:innen. aljezur.life/casa-deva

Raus in die Natur Wer einfach nur einen stillen Rückzugsort außerhalb der Stadt und jenseits vom Trubel sucht, wo man in Ruhe an einem Projekt arbeiten kann, der sollte sich auf dieser Plattform nach einer gemütlichen Cabin umschauen: raus.life

PODCAST

„Ich muss hier raus!“ Der Workation-Podcast von Annelie und Annika entsteht teilweise von unterwegs. In den einzelnen Folgen findet man spannende Storys von Menschen, die es wagen, ihren Arbeitsort zu ändern. Außerdem gibt es hilfreiche Coachingtipps für Remote-Arbeiter, unter anderem, wie virtuelle Zusammenarbeit gelingen kann. nextstepcoaching.de/podcast

FOTOS PR TEXT CHRISTINE DOHLER

Die Magie der Sinne

Endlich wieder auf das Wesentliche besinnen:
Mit dem neuen Buch von Ragnhild und Jan Schweitzer
lernen wir das Wunderwerk Körper neu kennen

Unsere Sinne sind unsere stärkste Verbindung zu der Welt, in der wir leben. Mit ihnen nehmen wir wahr, was um uns herum passiert, können das Lachen eines geliebten Menschen hören, Vanilleeis schmecken, den Duft von frisch gemähtem Gras riechen. All das, was das Leben für uns so lebenswert macht, nehmen wir mit unseren Sinnen wahr. Sie sind wahre Schätze.

Ragnhild und Jan Schweitzer, die sich während ihres Medizinstudiums kennenlernten und sich später dem Medizinjournalismus widmeten, wurde das erst bewusst, nachdem sie ihre Sinne vernachlässigt hatten. Erst ihre Kinder verdeutlichten ihnen, wie schön es ist, die eigene Umwelt wieder klar wahrzunehmen. Deshalb geht das Ehepaar, das zusammen bereits den Bestseller „Fragen Sie weder Arzt noch Apotheker“ verfasste, in seinem neuen Buch „Die Magie unserer Sinne“ eben jenen auf den Grund. Auf verständliche Art und Weise erklären Ragnhild und Jan Schweitzer, welche bekannten und unbekanntem Sinne wir Menschen haben und wie diese funktionieren. Neben den fünf großen und auch bekannten Sinnen (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen) gibt es nämlich noch fünf „Exoten“, denen wir viel weniger Aufmerksamkeit schenken, als sie eigentlich verdienen: die Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Gleichgewichtssinn, die Wahrnehmung von Temperatur, die Wahrnehmung von Schmerz und die des Inneren. Was unser Körper leistet, um uns ein stimmiges Bild unserer Umwelt und unseres Innenlebens zu vermitteln, ist alles andere als selbstverständlich. Denn unser Gehirn vollbringt Höchstleistungen, indem es Reiz-



Wer seine Sinne pflegt, wird mit faszinierenden Momenten und einem reicheren Leben belohnt

impulse, die es von den Sinnesorganen empfängt, in Eindrücke und Empfindungen verwandelt. So wird aus nichtssagenden Schallwellen unser Lieblingslied und aus plumpem Druck ein sanftes Streicheln über die Haut. Mit Selbstversuchen, Übungen und Impulsen zeigt das Mediziner-Ehepaar, wie man seine Sinne wieder schärft und bewusst einsetzt und so die Welt völlig neu entdecken kann. Das Schöne an „Die Magie unserer Sinne“: Es ist so gegliedert, dass jedes Kapitel für sich funktioniert. Will man es nicht von vorne bis hinten

durchlesen, kann man gezielt Basisinformationen zu einem bestimmten Sinn herausgreifen oder gleich zur Tat schreiten und mit den Versuchen beginnen. So kann man es jederzeit in die Hand nehmen, wenn man das Gefühl hat, die Welt wieder bewusster wahrnehmen zu wollen – mit allen Sinnen eben.

„DIE MAGIE UNSERER SINNE“
Wissenschaftlich fundiert und mit vielen Tipps zeigt dieses Buch, was für ein Geschenk unsere Sinne sind.
400 Seiten, ca. 14€
penguinrandomhouse.de



Fotos Carolina Heza/Unsplash, PR