

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 22.07.2025 1/4



Ich bin dann mal weg

Gap Year, Sabbatical oder Workation? ARAG Experten mit einem Vergleich

In einer zunehmend flexibleren Arbeits- und Bildungswelt gewinnen Auszeiten immer mehr an Bedeutung – ob zur Orientierung, persönlichen Entwicklung oder zum „digitalen Tapetenwechsel“. Begriffe wie Gap Year, Sabbatical und Workation stehen für unterschiedliche Formen bewusster Pausen. Die ARAG Experten erklären die Unterschiede und worauf es bei Planung und Absicherung ankommt.

Gap Year: Der Neustart nach Schule oder Studium

Ein Gap Year ist eine meist mehrere Monate lange Auszeit, die vor allem junge Menschen nach dem Schulabschluss oder zwischen Studium und Beruf nutzen. Im Vordergrund stehen persönliche Erfahrungen: Reisen, Freiwilligenarbeit, Praktika oder Sprachkurse sind typische Inhalte. Ziel ist es, sich zu orientieren, neue Kulturen kennenzulernen oder praktische Erfahrungen zu sammeln – ganz ohne beruflichen Druck.

Sabbatical: Die bewusste Auszeit vom Berufsleben

Ein Sabbatical ist ein vollständiger Ausstieg auf Zeit. Und zwar ohne berufliche Verpflichtungen. Der Begriff stammt vom hebräischen Wort „Sabbat“, also Ruhetag. Immer mehr Unternehmen ermöglichen ihren Mitarbeitenden solche Auszeiten, ob zum Reisen, für persönliche Projekte oder zur Weiterbildung. Einen gesetzlichen Anspruch gibt es laut ARAG Experten allerdings nicht. Ob ein Sabbatical möglich ist, hängt von der Kulanz und den Angeboten des jeweiligen Arbeitgebers ab.

Die Umsetzung erfolgt meist über unbezahlten Sonderurlaub, ein Lohnverzichtmodell oder Langzeitarbeitskonten. Beim unbezahlten Urlaub entfällt der Lohn ebenso wie der Sozialversicherungsschutz; es ist also die teuerste Variante. Beim Lohnverzicht wird über eine gewisse Zeit hinweg ein Teil des Gehalts zurückgelegt, das später die Auszeit finanziert. Das Arbeitszeitkonto funktioniert ähnlich: Hier werden Überstunden und Urlaub angespart und später als zusammenhängende Freistellungszeit genommen.

Versicherungsschutz während der Auszeit

Während eines Sabbaticals ist es essenziell, den Versicherungsschutz nicht zu vernachlässigen. Bei unbezahltem Urlaub entfällt in der Regel der gesetzliche Krankenversicherungsschutz, ebenso wie die Beitragszahlung in die Renten- und Arbeitslosenversicherung. Wer seine Absicherung nicht verlieren will, muss diese Beiträge eigenständig weiterzahlen. Eine weltweit gültige Auslandskrankenversicherung ist nach Ansicht der ARAG Experten bei Reisen

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 22.07.2025 2/4



außerhalb Europas unverzichtbar. Zusätzlich sollten Reisende prüfen, ob ihre Privathaftpflichtversicherung weltweit gilt – und gegebenenfalls erweitern.

Workation: Wenn der Job mitreist

Das Kunstwort „Workation“ setzt sich aus den englischen Begriffen „Work“ und „Vacation“ zusammen. Dahinter steckt die Idee, ortsunabhängig zu arbeiten. Und zwar am liebsten dort, wo andere Urlaub machen. Möglich wird das durch die Digitalisierung, die in vielen Branchen mobiles Arbeiten längst etabliert hat. Eine Workation kann in Deutschland stattfinden, ist aber besonders beliebt in südlichen, sonnigen Ländern. Über [80 Prozent](#) der Beschäftigten würden gern den deutschen Winter gegen die Wärme Südeuropas eintauschen. Ebenso viele glauben, dass diese Form des Arbeitens ihre Work-Life-Balance verbessert und ihre Produktivität steigert.

Trotz des veränderten Arbeitsorts bleibt bei einer Workation in der Regel der Hauptarbeitsplatz in Deutschland. Das bedeutet, deutsches Arbeitsrecht gilt weiterhin. Dennoch können im jeweiligen Zielland zusätzliche Regelungen gelten, etwa zu Feiertagen, Pausenzeiten oder Vergütung. So kann es vorkommen, dass deutsche Feiertage vor Ort keine Rolle spielen, dafür aber die landestypischen freien Tage gelten. Die ARAG Experten empfehlen, alle Details im Vorfeld mit dem Arbeitgeber zu besprechen – insbesondere bei Zeitverschiebungen oder veränderten Arbeitszeiten.

Sozialversicherung und Krankenversicherung bei Workation

Innerhalb der Europäischen Union, des Europäischen Wirtschaftsraums, der Schweiz und dem Vereinigten Königreich bleibt der Versicherungsschutz in der deutschen Sozialversicherung bestehen. Voraussetzung ist jedoch, dass der Aufenthalt nicht länger als 24 Monate dauert und eine sogenannte [A1-Bescheinigung](#) vorliegt. Diese befreit von der ausländischen Sozialversicherungspflicht und wird für gesetzlich Versicherte von der Krankenkasse, für privat Versicherte von der Rentenversicherung ausgestellt.

Anders verhält es sich in Drittstaaten außerhalb Europas, mit denen kein Sozialversicherungsabkommen besteht. In solchen Fällen kann es zur doppelten Beitragspflicht kommen. Zudem kann es sinnvoll sein, eine zusätzliche Auslandsrankenversicherung abzuschließen, die auch bei beruflicher Tätigkeit greift. Private Krankenversicherungen bieten oft weltweiten Schutz für begrenzte Zeit. Wer länger bleiben möchte, sollte prüfen, ob der Vertrag für diese Zeit ruhend gestellt und durch eine Anwartschaft ergänzt werden kann.

Steuerliche Fragen bei Workation

In steuerlicher Hinsicht zahlen Arbeitnehmer während einer Workation meist weiterhin in Deutschland Steuern, solange sie nicht länger als 183 Tage im Ausland arbeiten, ihr Gehalt vom deutschen Arbeitgeber beziehen und der Wohnsitz in Deutschland bleibt.

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 22.07.2025 3/4



Besteht ein Doppelbesteuerungsabkommen mit dem Zielland, kann sich die Steuerpflicht jedoch verschieben. Auch wer den Wohnsitz im Ausland anmeldet, kann dort steuerpflichtig werden. Die ARAG Experten empfehlen, sich rechtzeitig steuerlich beraten zu lassen – insbesondere bei längeren Aufenthalten oder bei Tätigkeiten in mehreren Ländern.

Vorbereitung ist alles

Je nach Reiseziel sind Impfungen, Visa oder ein internationaler Führerschein notwendig. [Impfungen](#) sollten frühzeitig geplant werden, da viele davon einen zeitlichen Vorlauf benötigen. Werden regelmäßig Medikamente eingenommen, sollten diese ausreichend mitgeführt werden, wenn möglich, mit einer ärztlichen Bescheinigung in englischer Sprache. Auch eine kleine Reiseapotheke für Notfälle sollte nicht fehlen.

Technisch und finanziell ist ebenfalls Vorbereitung gefragt. Eine Kreditkarte ist heute in vielen Ländern unerlässlich. Die ARAG Experten raten sogar zur zweiten Karte als Backup. Auslandseinsatzgebühren oder Bargeldabhebungen können sich stark unterscheiden. Sogenannte Multiwährungskonten wie z. B. Wise oder Revolut können für den Auslandsaufenthalt oft eine günstigere Variante sein, als die herkömmliche Kreditkarte. Beim Mobilfunk kann eine lokale SIM-Karte helfen, hohe [Roamingkosten](#) zu vermeiden.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?
Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 22.07.2025 4/4



Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Fachreferentin Kommunikation/Verbraucher-PR

Telefon: 0211 963-3115

E-Mail: Jennifer.Kallweit@ARAG.de www.ARAG.com

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA, Kanada und Australien – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender
Vorstand Dr. Renko Dirksen (Vorsitzender) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer ·
Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995