INHALT

HOME SWEET ... 13

Schöne neue Welt?
Warum sich ändern muss, was sich gerade ändert

Tod durch Überarbeitung:
Japans »Karoshi« als Warnung

EBEN WAR CORONA NOCH EIN WITZ IN DER KAFFEEKÜCHE - UND AUF EINMAL IST NICHTS MEHR WIE ZUVOR 29

Der harte Aufprall im eigenen Zuhause

Homeoffice ist nicht gleich Homeoffice:
zwischen Selbstgesprächen und der Sehnsucht nach Ruhe

**WARUM WIR MEHR ARBEITEN,
WENN WIR NICHT IM BÜRO SIND -
UND DAS LANGFRISTIG SICHER NICHT GESUND IST 41**

Ich arbeite, also bin ich:
über die Droge Selbstwirksamkeit

Wenn Vereinbarkeit vor allem müde macht

»Kannst du mal eben?«:
weshalb das Homeoffice berufstätige Frauen,
und vor allem Mütter, besonders belastet

Fließende Grenzen:
Auf einmal hat der Arbeitstag achtzehn Stunden

**UND ES HAT ZOOM GEMACHT -
ÜBER DIE MACHT DIGITALER KOMMUNIKATION 63**

Fragwürdige Freiheit:
warum es praktisch und fatal zugleich ist,
ständig online zu sein

Ein Herzchen für die Kollegen:
wie sich der digitale Umgangston verändert

**DIE GROßE ERSCHÖPFUNG:
BIS NICHTS MEHR GEHT - UND WEITER 73**

Zu kaputt zum Schlafen:
wenn man aus eigener Kraft nicht mehr zur Ruhe kommt

Wie Selbstoptimierung und Selbstausbeutung
sich die Hand geben

**VON KINDERN UND LASTWAGENFAHRERN LERNEN:
WER NIEMALS PAUSE MACHT, LEBT GEFÄHRLICH 83**

**FUTURE CHALLENGE:
DARAN ARBEITEN, MAL NICHT ZU ARBEITEN 93**

Die Macht der Gewohnheit oder:
kleine Verträge mit sich selbst abschließen

Realitätscheck:
wissen, was geht – und was nicht

Durch Strukturen für mehr Klarheit sorgen

Räumliche Trennung schafft Raum im Kopf

Grenzen setzen und respektieren

Mut zur Lücke

»Best never rest«?

Warum das totaler Quatsch ist

**KONTROLLE IST GUT,
VERTRAUEN KANN BESSER 125**

**MEHR LEBEN LEBEN -
EIN AUFRUF ZUR SELBSTVERTEIDIGUNG 131**

Kassensturz:

Wie viel braucht es, um glücklich zu sein?

Ist weniger mehr?

Das Teilzeitmodell

Von der Generation Z lernen, abzuschalten

ICH DANKE 147

ANMERKUNGEN 151