

---

## Inhalt

<b>Auf zu neuen Ufern!</b>	<b>9</b>
<b>Vor dem Runterschalten: Leben und Arbeiten in Echtzeit</b>	<b>13</b>
Leben im Sekundentakt	14
Schatzsuche – mit Effizienz zum Traumpartner	16
Ohne Worte: Beziehungen im Energiespar-Modus	18
Familienleben nach Termin	19
Freizeit ohne freie Zeit	21
Arbeiten: Augen zu und durch!	22
Die Norm-Karriere	22
Gefühlte Arbeitswirklichkeit: gelebt werden statt leben	32
Achtung: Gefühle!	33
Schluss mit der Selbst-Losigkeit	43
Runterschalten – was ist das?	44
Wer bin ich und was will ich?	45
Runterschalten – mehr als Tempo reduzieren	46
<b>Klar Schiff machen: Voraussetzung für den Kurswechsel</b>	<b>51</b>
Die Kunst des Steuerns: navigieren und driften	52
Im Sturm erst mal abwettern!	55
Schiffbruch droht – entscheiden oder abwarten?	57
Seien Sie ein Entscheidungskünstler!	59
Vertrautes und vertracktes Fahrwasser	62
Elementar: Schiffbruch-Kompetenz	63
Problemlösungskompetenz? Die reicht nicht!	69
Schiffbruch, zum Glück!	71
Stopp – die Sinnfrage!	75

Welche Ausrüstung haben Sie an Bord?	79
Von Mammutherden und ähnlichem Stress	80
Workaholic-Barometer: Wie viel Arbeit brauchen Sie?	84
Inventur: Zeit, sich Zeit zu nehmen	88
Vor dem Anker lichten: Unterstützer sammeln	92
Haupt-, und Nebenrollen zu vergeben!	93
Auf den Punkt gebracht: Ihre beruflichen Stärken	94
Schwächen: Was tun mit den Minus-Punkten?	103
Ihr Arbeitsplatz – ein guter Hafen?	108
Die Zielsetzung wasserdicht machen	110
Immer dabei: Ihre Werte	114
Nicht ohne meinen Kaktus!	117
Ballast loswerden: Über Bord damit!	120
Hindernisse auf dem Weg zum Runterschalten	126
Zum neuen Ziel driften und steuern	132
Wohin zeigt die Kompassnadel?	135
<b>Auf geht's: den Anker lichten</b>	<b>139</b>
Etwas Eigenes auf die Beine stellen – der Königsweg?	140
Die Selbstständigkeit – unterschätzte Chance	140
Ihr „Ja-Wort“ zur Selbstständigkeit	144
Ein eindeutiges „Jein“	147
Interview: Wie man eine internationale Schule gründet	149
Interview: Wie man eine Internetagentur gründet	155
Angestellt bleiben, aber anders	160
Es gibt ein Leben nach der Arbeit	161
Piano, piano: Gelassener weitermachen	164
Die Teilzeit-Variante	166
Interview: Ausstieg auf Raten mit offenem Ende	168
Kurswechsel total: Ein ganz anderer Job	173
Interview: Weg vom Produkt, hin zum Menschen	175

Runterschalten aus Sicht der Unternehmen	181
Neue Trends in der Personalarbeit?	182
Die gesellschaftliche Akzeptanz fürs Runterschalten fehlt	185
Runterschalten ist kein Karriereknick	191
Gesunde und produktive Mitarbeiter brauchen wir!	196
Ausblick: Runterschalten!	199
<b>Danke!</b>	<b>202</b>
<b>Übersicht der Übungen</b>	<b>203</b>
<b>Nützliche Internetadressen</b>	<b>204</b>
<b>Literatur/Quellen</b>	<b>205</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>207</b>