

Inhalt

Vorwort: Willkommen im Hamsterrad!	11
Teil 1: Ich arbeite in einem Hamsterrad	15
Vom Tod eines Freundes:	
<i>Warum der Feierabend starb</i>	17
<i>Das höllische Arbeitsparadies</i>	18
<i>Eine Schwalbe macht noch keinen Burn-out</i>	21
<i>Ein Anruf am Nordkap</i>	27
<i>Der Propaganda-Minister empfiehlt</i>	30
<i>Mit Helmut Kohl im Freizeitpark</i>	33
Der Chef-Hamster:	
<i>Wenn Führung durchdreht</i>	41
<i>Der Oberheld</i>	42
<i>Momo und die Stundendiebe</i>	46
<i>Schlaflos im Chefsessel</i>	51
<i>Das Geheimnis der geplatzten Termine</i>	55
Die Mär vom Multitasking:	
<i>Warum nur Drachen drei Köpfe haben</i>	63
<i>Zeitmanagement: Kirche ohne Papst</i>	64
<i>Der überfahrene Mitarbeiter</i>	67

Audienz beim Chef	70
Der Fluch der Gleichzeitigkeit	76
Wie man den Kopf verliert	79

Klima-Katastrophe:

Wenn nichts als die Rendite zählt	87
Das abgeschraubte Namensschild	88
Wir arbeiten uns zu Tode	92
Das Gespenst der Kündigung	97
Rambo als Rausschmeißer	100
Marmor, Stein und Eisen bricht – aber unsere Firma nicht!	104

Fesselnde Arbeit:

Die fiesesten Tricks, Mitarbeiter auszubeuten	111
Haltet den Dieb – mein Urlaub ist weg!	112
Schiffe versenken: So gehen Mitarbeiter unter	115
Der Versprechungs-Bigamist	120
Psychotricks: Wie saure Arbeit süßer schmeckt	122

Depp im Web:

Mein Boss, der Facebook-Freund	127
Münchhausen lässt grüßen	128
Arbeitest du schon – oder mailst du noch?	132
Nachtwächter vorm Computer	139
Die Glatze aus dem Internet	143

Chef-Agent:

Der Spion, der aus der Firma kam	151
Das Netz, dem keiner entrinnt	152
Ein Detektiv in Harlem	155

Aufstand bei Aldi.....	162
Achtung, versteckte Kamera!	166
Die Frauen-Falle:	
Nett, fleißig, ausgenutzt	173
Oben ohne: Warum Frauen an der Spitze fehlen	174
Der Zoodirektor und die Zuchtstuten	178
Der Puppen-Trick	184
Nur Arbeits-Babys schaukeln!	188
Ausbildung in der Hölle:	
»Was Sie hier lernen, ist Lohn genug!«	195
Die Ausbeutungs-Maschine	196
Azubi – der Depp vom Dienst	199
Der Praktikanten-Horror	206
Mittagspause verboten!	210
Der Senioren-Hass:	
Vom Abflug der Alten	217
Opi, raus mit dir!	218
Die unerwünschte Geh-Hilfe	222
Die Abwrack-Prämie	228
Wenn Bewerber übers Alter stolpern	232
Schicht im Schacht:	
Wenn der Burn-out dreimal klingelt.....	239
Im Strudel der Arbeit	240
Das Burn-out-Zeitalter: Warum die Arbeitswelt durchdreht...	242
Vom Absturz eines Projektmanagers	250
Wandern in der Wüste – so kommt es zum Burn-out	253

Teil 2: Ich stehe nicht mehr zur Verfügung!	261
Der Depp-Faktor-Test:	
<i>Wie sehr lassen Sie sich ausnutzen?</i>	263
Depp werden ist nicht schwer	264
Der große Depp-Faktor-Test	265
Die Glücks-Fährte:	
<i>Auf der Suche nach dem verlorenen Leben</i>	277
Wenn die Sonne der Arbeit sinkt	278
Der gefährliche Kindheits-Kompass	282
Tschüs, Glaubenssatz!	285
Zapfen Sie Ihre Emotionen an!	291
Erschöpfung ade:	
<i>Der Abschied vom Hamsterrad</i>	299
Von Verträgen und Fallen	300
Selbst-Vertrag: Reif zur Unterschrift	304
Der Richter und Schenker	308
Warum es nicht lohnt, ein Held der Arbeit zu sein	310
Das Zöllner-Prinzip:	
<i>Von der Kunst, Grenzen zu bewachen</i>	315
Sind Sie noch König Ihres Lebens?	316
Die drei Geheimnisse des Zöllners	319
Wie Sie sich vor Selbstausbeutung schützen	325
Zehn Tipps zum Nein-Sagen	330

Nie wieder Depp:

<i>Auf dem Weg zur großen Freiheit</i>	343
--	-----

Durchschaute Inserate: »Wir brauchen keine Warmduscher!«	344
---	-----

So werden Sie Hamsterrad-Spion.	348
--------------------------------------	-----

Ein Lob der Langsamkeit	352
-------------------------------	-----

Der Weg zur Erfüllung	355
-----------------------------	-----

Alle Hamsterräder stehen still	360
--------------------------------------	-----

Sechs Richtige – was können Gesellschaft, Politik und Firmen tun?	364
--	-----

Service:

<i>Ihr gutes Arbeitsrecht – die 20 wichtigsten Fragen</i>	373
---	-----

Weiterführende Literatur	381
---------------------------------------	-----

Quellenverzeichnis	384
---------------------------------	-----

Traumberuf Karrierecoach: So starten Sie durch	391
---	-----

Register	393
-----------------------	-----