

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
---	----

Das höllische Arbeitsparadies	18
-------------------------------------	----

Eine Schwalbe macht noch keinen Burn-out	21
--	----

Ein Anruf am Nordkap	27
----------------------------	----

Der Propaganda-Minister empfiehlt	30
--	----

Mit Helmut Kohl im Freizeitpark	33
---------------------------------------	----

Der Chef-Hamster:

<i>Wenn Führung durchdreht</i>	41
--------------------------------------	----

Der Oberheld	42
--------------------	----

Momo und die Stundendiebe	46
---------------------------------	----

Schlaflos im Chefsessel	51
-------------------------------	----

Das Geheimnis der geplatzten Termine	55
--	----

Die Mär vom Multitasking:

<i>Warum nur Drachen drei Köpfe haben</i>	63
---	----

Zeitmanagement: Kirche ohne Papst	64
---	----

Der überfahrene Mitarbeiter	67
-----------------------------------	----

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

Klima-Katastrophe:

<i>Wenn nichts als die Rendite zählt</i>	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:

<i>Die fiesesten Tricks, Mitarbeiter auszubeuten</i>	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:

<i>Mein Boss, der Facebook-Freund</i>	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:

<i>Der Spion, der aus der Firma kam</i>	151
Das Netz, dem keiner entrinnt.	152
Ein Detektiv in Harlem.	155

Aufstand bei Aldi	162
Achtung, versteckte Kamera!	166

Die Frauen-Falle:

<i>Nett, fleißig, ausgenutzt</i>	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:

<i>»Was Sie hier lernen, ist Lohn genug!«</i>	195
Die Ausbeutungs-Maschine	196
Azubi – der Depp vom Dienst	199
Der Praktikanten-Horror	206
Mittagspause verboten!	210

Der Senioren-Hass:

<i>Vom Abflug der Alten</i>	217
Opi, raus mit dir!	218
Die unerwünschte Geh-Hilfe	222
Die Abwrack-Prämie	228
Wenn Bewerber übers Alter stolpern	232

Schicht Im Schacht:

<i>Wenn der Burn-out dreimal klingelt.</i>	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:

Wie sehr lassen Sie sich ausnutzen? 263

Depp werden ist nicht schwer 264

Der große Depp-Faktor-Test 265

Die Glücks-Fährte:

Auf der Suche nach dem verlorenen Leben 277

Wenn die Sonne der Arbeit sinkt 278

Der gefährliche Kindheits-Kompass 282

Tschüs, Glaubenssatz! 285

Zapfen Sie Ihre Emotionen an! 291

Erschöpfung ade:

Der Abschied vom Hamsterrad 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:

Von der Kunst, Grenzen zu bewachen 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:

Auf dem Weg zur großen Freiheit 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:

Ihr gutes Arbeitsrecht – die 20 wichtigsten Fragen 373

Weiterführende Literatur 381

Quellenverzeichnis 384

Traumberuf Karrierecoach: So starten Sie durch 391

Register 393