

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:

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
-----------------------	-----