

Inhalt

Zeit für den Nachwuchs	5
▪ Für Sie und Ihr Kind: der Beginn eines neuen Lebens	6
▪ Die Elternzeit: Kinderpause für Angestellte	7
▪ Babypause für Selbstständige	19
▪ Finanzierung	20
▪ Entscheidungshilfen: Welche Lösung ist die beste für Sie?	28
▪ Strategietipps für eine gelungene Elternzeit	35
Pflegezeit & Co.: Auszeit für andere	41
▪ Pflege: Doppel- und Dreifachbelastung für Betroffene	42
▪ Pflegefälle in der Familie	43
▪ Finanzierung	49
▪ Entscheidungshilfen: Was ist das Beste für alle Beteiligten?	53
▪ Exkurs: Kurze Auszeiten für die Krankenpflege	61

Auszeit für sich selbst	65
▪ Viel mehr als ein Urlaub: das Sabbatical	66
▪ Entscheidungshilfen: Sind Sie bereit für eine Auszeit?	70
▪ Das sagen Juristen zur Pause vom Job	75
▪ Finanzierung	95
▪ Organisation	104
Und danach?	109
▪ Zurück zum Gewohnten oder etwas ganz Neues starten?	110
▪ Wie Ihnen ein sanfter Wiedereinstieg gelingt	112
▪ Umgang mit Auszeiten im Lebenslauf	116
▪ Nützliche Adressen	122
▪ Stichwortverzeichnis	123