

Warum dieses Buch?	4
Über mich	6
In Vollzeit oder Teilzeit: Warum arbeiten wir eigentlich?	9
Besondere Herausforderungen	12
Ich bin doch auch noch da!	12
Teilzeit und doch zu wenig Zeit	15
Rechtliche Hintergründe	24
Das steht Ihnen zu!	24
Berufliche Perspektiven	28
Mögliche Regelungen an der Schule	28
Dienstliche Beurteilungen	30
Funktionsstellen und Karriere in Teilzeit	31
Private Perspektiven	34
Die Sache mit der Gleichberechtigung	34
Mental Load	46
Gönn dir mal eine Pause!	55
Du musst dir schon selbst Konfetti in dein Leben pusten!	60
Ordnung schaffen mit Listen und anderen Helferlein	64
Fazit: Gemeinsam statt einsam	75
Infos, Hilfe und Literatur	77
Hilfestellen und Beratung	77
Blogs und Erfahrungsberichte	77
Weiterführende Literatur	78
Literaturverzeichnis	79