

Aufbruch

- | | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 | Wie können Leben und Arbeiten im Ausland zu einer glücklichen und erfüllten Zeit werden? | 9 |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

Planung

- | | | |
|----------|-------------------------------------|-----------|
| 2 | Vor der Ausreise zu bedenken | 25 |
|----------|-------------------------------------|-----------|

Unterwegs

- | | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3 | Persönliche Lebensentscheidungen in der Mobilität | 33 |
| 3.1 | Lieber zu zweit als allein – Mobilität und Beziehung | 33 |
| 3.2 | Mit Familie mobil – Wie wirkt sich Mobilität auf Ihre Kinder aus? | 47 |
| 3.3 | Mobil und alleinerziehend – Ein zweifaches Risiko? | 61 |
| 3.4 | Eltern werden auch älter ... | 75 |
| 4 | Weltanschauung und Beruf | 87 |
| 4.1 | Sind Sie ein Idealist? | 87 |
| 4.2 | Auf die Balance kommt es an | 97 |
| 4.3 | Ein heikles Thema: Privilegien | 111 |

5	Stolpersteine	121
5.1	Macht Mobilität einsam?	121
5.2	Verarbeitung belastender Ereignisse	137
5.3	Vom Umgang mit dem schwarzen Hund	145
5.4	Nützliche Apps zur Selbsthilfe	151

Welcome back!

6	Warum es manchmal gar nicht so leicht ist zurückzukommen	159
6.1	Wo liegt Zuhause?	159
6.2	Ist Rückkehr ein notwendiges Übel?	159
6.3	Was bedeutet Heimat für Sie?	161
6.4	Was macht die Heimkehr so besonders?	162
6.5	Worauf sollten Sie sich bei Ihrer Rückkehr gefasst machen?	164
6.6	Wie können Sie aus der Rückkehr das Beste machen?	165

7	Am Ziel angekommen- Beruflich und persönlich bereichert	169
----------	----------------------------------------------------------------	-----

	Danksagung	173
--	-------------------	-----