

Thomas Gesterkamp

**gutesleben.de**

Die neue Balance von  
Arbeit und Liebe

Klett-Cotta

# Inhalt

## 1 Vorwort 9

## 2 gutesleben.de 13

Was virtuelle Welten mit verschissenen Windeln zu tun haben

Artistische Übungen 15

Nachhaltiges Arbeiten 18

Unpopuläre Verzichtsparolen 21

## Aufbruch in eine andere Arbeitswelt

## 3 Zweiter Anlauf nach der Gründerzeit 29

Ernüchterung nach dem Internet-Hype

Information statt Gusseisen 31

Beruf als Berufung 33

Instant-Unternehmer 36

Unenteilbare Genialität? 38

## 4 Schlaflos im Schlaf sack 43

Aufstieg und Fall der digitalen Helden

Rausch der Karriere 45

Leuchtende Flickenteppiche 48

Geplatze Träume 51

## 5 Heiße Jobs für coole Leute 57

Von Arbeitsnomaden und freien Lanzenträgern

Anarchie des Basars 60

Biografischer Zickzackkurs 65

Gute Zeiten, schlechte Zeiten 67

Boheme statt Medienproletariat 71

## 6 Kollege Hipster unter Leidensdruck 75

Gewerkschaften und neue Unternehmenskulturen

Pulsmesser und Katalysatoren ~~/~/

Der fremde Tanker 81

Beratung für Mikrounternehmer 82  
Pixels, hört die Signale! 86

## **Wandel im Verhältnis der Geschlechter**

### **7 Ohne Ausbildung, ohne Job, ohne Liebe 91**

Die Krise der wilden Kerle

Unter dem Sternenzelt 93

Angeschmierte Ernährer 95

Fit for fun, fit for job 99

Heldenreisen und Stammesriten 101

Idioten im Schlaraffenland 104

### **8 Vom Chfessel zum Ceranfeld 109**

Der unentschlossene Aufstieg der Frauen

Raus aus der stillen Reserve 112

Geschlechtsblindheit am Arbeitsmarkt 115

Mutti-Kult 118

### **9 Mittags kocht die Mama 123**

Deutsche Sonderwege der Familienpolitik

Hilfe, die Deutschen sterben aus! 125

Altbackene Vorschläge 127

Kinderbetreuung aus dem Takt 129

Von Schließfächern und Schlüsselkindern 131

### **10 Gemischtes Tandem 137**

Gender Mainstreaming und Geschlechterdemokratie

Gleichstellung in der Sackgasse 140

Uncoole Frauenförderung 143

Männer, ändert euch endlich! 146

### **11 E-Male 151**

Dervirtuelle Raum und das männliche Prinzip

Eindeutige Lösungen 153

Mit der Maus die Welt verändern 156

Renaissance des universalen Mannes? 158

Produktiver Tunnelblick 160

## **Vom guten Leben**

- 12 Fröhliche Fron 165**  
Das sanfte Regiment der Spaßkultur  
Indirekte Steuerung 167  
Kreative Pausen erwünscht 171  
Erneuere dich selbst! 174  
Arbeiten ohne Ende? 176
- 13 Immer erreichbar, alles verpasst 181**  
Wie Beruf und Freizeit verschwimmen  
Kofferpacken aus Liebe 182  
Familienfreundliche Ecken 185  
Heimisches Tohuwabohu 188  
Leben ohne Territorium 192
- 14 Improvisieren ohne Drehbuch 197**  
Spielräume für Väter  
Ungeduldige Kritik 198  
Du wirst Papa! 201  
Haustiere herzlich willkommen 206  
Runter mit dem Zeigefinger 210
- 15 Zwischen Arbeit und Liebe 217**  
Plädoyer für das gute Leben  
Blick aus dem Käfig 219  
Mozart statt Mineralöl 222  
Spielerische Leichtigkeit 225
- 16 Zum Weiterlesen 229**  
  
**Dank 236**