

Bärbel Kerber

**Die Arbeitsfalle -
und
wie man sein
Leben zurück,
gewinnt**

Strategien gegen die Selbstausbeutung
und für ein wertvolles Leben

Metropolitan Verlag

Schnellübersicht

Weniger ist mehr.	7
Was Sie besonders interessiert	9
- Die Arbeitsfalle: Eine neue I Überstundenkultur.13
Moderne Arbeitswelt:	
- Warum es heute so schwer ist, L Feierabend zu machen.37
- Out of Balance: 5 Warum es Zeit ist, die Notbremse zu ziehen.97
- Von der Arbeitslast zur T- Lebenslust - Strategien gegen die Selbstausschöpfung.123
Anmerkungen.223
Literaturhinweise.235
Stichwortverzeichnis.237

I

JQ

(V

C

U