

Bettina Münch

Auszeit!

Lifting für die Seele

**Krüger Verlag
Frankfurt am Main**

Inhalt

Danksagung	7
Zu diesem Buch	8
1. Auszeiten und warum sie so wichtig sind!	13
2. Die Ehe — Ladenhüter oder immer noch en vogue?	32
3. Motive für eine Auszeit	55
4. Formen von Auszeiten.	81
5. Praktische Vorbereitungen.	116
6. »Den Stress habe ich mir selbst gemacht« — Innere Vorbereitung	135
7. Reaktionen.	169
8. »Am besten nicht darauf eingehen« — Umgang mit Kritik	213
9. Auswirkungen von Auszeiten auf die Frau....	225
10. Auswirkungen auf den Partner und die Beziehung	246
11. Auswirkungen auf die Familie.	266
12. Ausblick.	279
Anmerkungen	293
Quellen	295
Leseempfehlungen.	297