

# Inhalt

Vorwort	5
<b>1. HomeOffice mit Familie – Segen oder Fluch?</b>	<b>9</b>
Pro und Contra	10
Bevor Sie starten:	
Das sollten Sie jetzt klären	13
Drei Schlüssel zum Erfolg: Deep work, Fokus, Effizienz	17
<b>2. Sich selbst im Blick</b>	<b>25</b>
Das Mindset macht's möglich	27
Achtsam mit den eigenen Ressourcen	38
„Nein“ sagen will gelernt sein	47
<b>3. Die Familie als Team</b>	<b>55</b>
Im HomeOffice mit Kindern	56
Partnerschaft: Es geht nur zusammen	67
Gemeinsam stark: Netzwerke aufbauen	78
<b>4. Die Arbeit familienkompatibel gestalten</b>	<b>89</b>
Zeit und Aufgaben clever organisieren	89
Auf gute Zusammenarbeit mit Arbeitgeber und Team	103
Den passenden Rahmen schaffen: Checkliste	113

Zum Schluss	121
Stichwortverzeichnis	123
Über die Autorin	125