

Frank Krause

# Notstopp

Ein Manager mit Burn-out  
steigt aus

# Inhalt

Vorwort	7
---------	---

## **TEIL 1**

---

Diagnose: Burn-out	15
Das Boiled-Frog-Syndrom	23
Endlich gekündigt – was nun?	31
»Dann zieh doch den Stecker raus«	37
Ballast abwerfen	41

## **TEIL 2**

---

Welcome to Australia	53
Volunteer im Delfin-Center	59
»Opening your heart«	67
Neue Welt – Alte Welt	75
Begegnungen unterwegs	83
Lost in Translation	89
Krise und Depression	95
Der Rückflugtag naht	103

## **TEIL 3**

---

Auszeiter = Außenseiter?	111
Wiedereinstieg in den Job	119
Work-Life-Balance	131

## **SERVICETEIL**

---

Wie gefährdet sind Sie? – Ein Blick in den Spiegel	149
Die 10 wichtigsten Tipps für die Zeit vor dem Ausstieg	153
Die 10 wichtigsten Tipps für die Zeit während des Ausstiegs	156
Die 10 wichtigsten Tipps für die Zeit nach der Rückkehr	159
Kostenbeispiel für Sabbatical	162
Literatur	164
Nützliche Links	166