

Inhalt

Warum überhaupt Downshiften?	5
▪ Was Downshifting bedeutet	6
▪ Mehr als ein Trend	8
▪ Eine Lösung für Sie?	9
▪ Pro und Contra	12
▪ Irrtümer und Vorurteile	14
▪ Passgenau für Sie	16
Welches Motiv treibt Sie an?	19
▪ Auf der Suche nach Sinn	20
▪ Auf der Suche nach Entlastung	27
▪ Auf alle Fälle krisenerprobt	39
Was Sie zum Runterschalten brauchen	45
▪ Zunächst: Zeit und Abstand gewinnen	46
▪ Dringend gesucht: Rückenwind von Unterstützern	49
▪ Machen Sie Ihren inneren Navigator fit	50
▪ Wie Sie sich für Entscheidungen rüsten	54
▪ Inventur: Ihre Stärken und Schwächen, Ihr Ballast	58

Das neue Ziel finden	75
▪ Mit dem Bauchgefühl zu neuen Zielen	76
▪ Arbeitsplatz-Check: Bleiben oder gehen?	78
▪ Stolperfallen auf dem Weg zum Ziel	81
▪ An der Schwelle zum Neuen	86
Wie Ihr Ziel aussehen könnte	93
▪ Angestellt oder selbstständig?	94
▪ Selbstständigkeit als Alternative	94
▪ Angestellt mit mehr Freiraum	108
▪ Ein neuer Job zum Downshiften	115
▪ Gelassenheit lernen	118
▪ Zu guter Letzt	120
▪ Stichwortverzeichnis	122