

Inhalt

Vorwort	5
1. HomeOffice mit Familie – Segen oder Fluch?	9
Pro und Contra	10
Bevor Sie starten: Das sollten Sie jetzt klären	13
Drei Schlüssel zum Erfolg: Deep work, Fokus, Effizienz	17
2. Sich selbst im Blick	25
Das Mindset macht's möglich	27
Achtsam mit den eigenen Ressourcen	38
„Nein“ sagen will gelernt sein	47
3. Die Familie als Team	55
Im HomeOffice mit Kindern	56
Partnerschaft: Es geht nur zusammen	67
Gemeinsam stark: Netzwerke aufbauen	78
4. Die Arbeit familienkompatibel gestalten	89
Zeit und Aufgaben clever organisieren	89
Auf gute Zusammenarbeit mit Arbeitgeber und Team	103
Den passenden Rahmen schaffen: Checkliste	113
Zum Schluss	121
Über die Autorin	123