

Martin Suter  
*Abschalten*  
*Die Business Class*  
*macht Ferien*

Diogenes

## *Inhalt*

### *Anstelle eines Vorworts*

Glaser lässt abschalten 9

### *Burn-out*

Männer unter Stress: Perrig 15

Widmann, Workaholic 18

Wartners Veto 21

Werders Burn-out-Syndrom 23

Der Mensch im Mittelpunkt 26

Hitzeopfer Schönenberger 29

### *Ferien-Management*

Ferienplanung 35

Fehlentscheid auf Führungsebene 37

Hunold, Manager und Familienvater 40

Huber spannt aus (I) 43

Huber spannt aus (II) 46

Huber spannt aus (III) 49

Lindner offline 52

Mosers Ferienopfer 93 54

Personality Styling 57

Reassessment 59

Buchser himself 61

Ein Naturerlebnis	64
Held der Arbeit, Werder	67
Weder lässt sich inspirieren	70
Held der Arbeit, Räber	73
Aus der Arbeit des Krisenstabs	76

### *Quality Time*

Die Work-Life-Balance	81
Der wahre Luxus	84
Familie Gublers Quality Time	87
Pädagoge Schnüriger	90
Rohner lässt sich ein	93
Eigenbild / Fremdbild	96
Perlers Sonntagmorgen	99
Wie sag ich es Anita	102
Etter an der Basis (I)	105
Etter an der Basis (II)	107
Der traurige Sonntag	109
Gedankenaustausch	112
Fern der Heimat	114
Brühwilers Intimsphäre	117
Ein Mann am Ziel	120
Sorgen um die Zukunft	123

### *Fit- & Wellness*

Alemann hält sich fit	129
Kopf frei	132
Ein philosophischer Showdown	134
Neues von der Leistungsgrenze	137
Nyffellers Wiedergeburt	140

Das Symptom	143
Managementtraining (I)	145
Managementtraining (II)	148
Managementtraining (III)	151
Managementtraining (IV)	154
Managementtraining (V)	157
Remmlers meditative Seite	160
Lehmann on the Rocks	163
Kölliker im Herbst	166

### *Zurück im Büro*

Mattle mit Hut	171
Die Diskrepanzen	173
Held der Arbeit, Schwegler	176
Braucht es Häfliger?	179

### *Anstelle eines Nachworts*

Zukunftsängste	182
----------------	-----