

# Inhalt

Vorwort	7
1. Zwischen Übersättigung und Erschöpfung	11
2. Warum komme ich mir so oft blöd vor?	35
3. Ich bin mir ja nicht mal mit mir selbst einig	43
4. Unser Ich unter digitalem Dauerbeschuss	57
5. Wir sollen auch immer mehr können	65
6. Er lauert überall: Der Terror der Technik	79
7. So bewältigen wir die Entscheidungs- melancholie	101
8. Zurück zur Natur!	117
9. Lebendig sein statt nur funktionieren	129
10. Digital Detox – Entgiftung im Selbstversuch	141
Und wie geht es jetzt weiter?	155