

INHALT

<i>Einleitung: Offline sein, geht das überhaupt?</i>	6
<i>Quiz: Bist du zu oft online?</i>	9
<i>Im Ernst: Warum zu viel Online-Zeit problematisch ist</i>	15
<i>Digital Detox vs. Digitaler Minimalismus</i>	19
<i>Die 10 Versprechen kürzerer Bildschirmzeit</i>	23
<i>Deine Top-Stressfaktoren im Internet</i>	31
<i>7 (wunderbar einfache) Arten anzufangen</i>	37
<i>Dein Log-Off-Werkzeugkasten</i>	41
<i>Quiz: Welche Art des digitalen Minimalismus passt zu dir?</i>	59
<i>Wie du Social Media nutzen kannst, ohne dich mies zu fühlen</i>	65
<i>Wie du verhinderst, dass dein Handy dich vom Schlafen abhält</i>	77
<i>Die 2-Wochen-Challenge</i>	81
<i>Die Anatomie des guten Zuhörens</i>	97
<i>Was kannst du stattdessen tun?</i>	103
<i>Danksagung</i>	123
<i>Quellenverzeichnis</i>	125