

INHALT

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