

## Inhalt

Vorwort	9
Einführung	13
<b>Erster Teil: Es ist Ihr Leben</b>	<b>21</b>
1   Der Multitasking-Mythos	23
2   Das Singletasking-Prinzip	39
<b>Zweiter Teil: Gestalten Sie Ihr Leben bewusst</b>	<b>55</b>
3   Ihre Gedanken	57
4   Ihr tägliches Leben	71
5   Ihr Kontakt zur Welt	91
<b>Dritter Teil: Was wirklich zählt</b>	<b>111</b>
6   Die Aktionismus-Falle	113
7   Trautes Heim	127
<b>Anhang: Wie sage ich es einem Multitasking-Besessenen?</b>	<b>143</b>
Anmerkungen	149
Bibliografie	153
Danksagungen	156
Stichwortregister	157
Über die Autorin	159