

Inhalt

1 Der digitale Burnout	
Wie wir uns eine kollektive Funktionsstörung antrainieren	7
2 Der Spielautomat in der Hosentasche	
Warum Smartphones uns abhängig machen	27
3 Der fragmentierte Alltag	
Unterbrechungen, und wie sie unsere Produktivität zerstören	53
4 Die pausenlose Gesellschaft	
Wie Smartphones unser Glück stehlen	87
5 Die digitale Diät	
Was uns hilft, wieder in die Spur zu gelangen	117
6 Betriebsschaden	
Unter welchen Voraussetzungen wir endlich wieder zum Arbeiten kommen	145
7 Smart Kids	
Wie wir unsere Kinder retten	175
8 Ausblick	
Vom Kampf um unsere Aufmerksamkeit	205
Dank	217
Literatur	219