

Inhalt

Einleitung 9

1. TEIL

Selbstverlust im Zeitalter der Ablenkung 19

1. Kapitel

Warum wir anwesend abwesend sind 21

2. Kapitel

Von Informationsterror und durchwachten Nächten 41

3. Kapitel

Multitasking als innere Spaltung 54

4. Kapitel

Gefangen im Netz? 70

5. Kapitel

Das Selbst im Dschungel der Möglichkeiten 81

2. TEIL

Heikle Kompensationen 99

6. Kapitel

Identität oder künstliches Selbst? 101

7. Kapitel

Narzissmus: Ein Star sein, um gesehen zu werden 117

8. Kapitel

Starre statt Stärke: Das künstliche Selbst
des Fundamentalismus 131

9. Kapitel

Schwarmverhalten: Das künstliche Selbst in der Masse 142

10. Kapitel

Ich leiste, also bin ich: Funktionalismus und Burn-out 153

3. TEIL

Zu uns selbst zurück – Irrwege und Wege 171

11. Kapitel

Warum Achtsamkeit allein nicht genügt 173

12. Kapitel

Warum Selbststeuerung allein nicht genügt 186

13. Kapitel

Warum AD(H)S nicht nur krank ist 199

14. Kapitel

Einladung, uns neu kennenzulernen 210

15. Kapitel

Zehn Wege zu einem neuen Selbst 225

Danksagung 248

Anmerkungen 249

Literatur 259