

# Inhalt

## INTRO

Der Schmerz .....	11
-------------------	----

## IRRWEGE

Wie konnte es so weit kommen? .....	19
Neue Arbeit – Fluch oder Segen? .....	28
Die Forderungen der New-Work-Apologeten .....	38
7.30 Uhr: Die exponentielle Gefahr .....	43
9 Uhr: Die Großraum-Falle .....	49
11 Uhr: Die Lehre der zwei Kalender .....	52
13 Uhr: Die Tage mal Kaffee trinken? .....	56
14 Uhr: Der Fluch des Kollaborierens .....	60
15 Uhr: Weshalb die digitalen Werkzeuge alles nur schlimmer machen .....	67
16.30 Uhr: Ein schöner Tag .....	73
21 Uhr: Warum sind alle immer so beschäftigt? .....	76
23.30 Uhr: Verdammt, wieso bin ich immer noch online? .....	82
4.30 Uhr: BITTE! LASS! MICH! SCHLAFEN! .....	84
Zweieinhalb Wochen später: Das permanente Unerledigtsein .....	88

## AUSWEGE

Langsamer werden .....	99
Geräte abschalten .....	106
Komplexität reduzieren .....	117

Technik gezielt einsetzen .....	123
Automatisieren und Nein sagen .....	133
Prioritäten setzen und durchsetzen .....	142
Arbeit klüger organisieren .....	152
Unternehmen vorsichtig verändern .....	164
Zusammenarbeit neu denken .....	184
Nicht so viel auf Berater hören .....	193
Das Büro anders gestalten .....	198
Introspektion bei der Arbeit verteidigen .....	215
Auf die Zukunft setzen .....	221
Menschlichkeit bewahren .....	240

## OUTRO

Was ich beim Schreiben dieses Buches gelernt habe ....	253
Dank .....	273
Literatur .....	275
Register .....	281