

■	Vom Hacken zum Tippen – die Geschichte der Tastatur	6
■	QWERTY, QWERTZ und DIN – von Standards und Layouts	8
■	Das 10-Finger-System	10
■	Das Konzept	10
■	Grundstellung	11
■	Übungstastatur	12
■	TippTrainer 10 – Buch und Software gemeinsam nutzen	14
■	Übungslektionen	18
■	Freie Lektionen	60
■	Tastenkürzel	86
■	Ergonomie am Arbeitsplatz	90
■	Viel und ausreichend lüften	90
■	Schreibtisch organisieren	90
■	Aufrechte und bequeme Haltung einnehmen	91
■	Ergonomische Tastatur und Maus verwenden	91
■	Übungen am Arbeitsplatz	92
■	Geschäftsbriefe	94
■	Tippen für Profis	97
■	Checkliste	98