

# Inhalt

Einleitung: Walking in Memphis .....	9
Kapitel 1: Ursache 1: Die Zunahme von Geschwindigkeit, der Druck des Umschaltens und Filterns .....	25
Kapitel 2: Ursache 2: Die Beeinträchtigung unseres Flows .....	53
Kapitel 3: Ursache 3: Die zunehmende körperliche und geistige Erschöpfung .....	71
Kapitel 4: Ursache 4: Der Niedergang des nachhaltigen Lesens .....	87
Kapitel 5: Ursache 5: Die Störungen des Mind-Wanderings .....	99
Kapitel 6: Ursache 6: Das Aufkommen von Technologien, die uns verfolgen und manipulieren können Teil eins .....	113
Kapitel 7: Ursache 6: Das Aufkommen von Technologien, die uns verfolgen und manipulieren können Teil zwei .....	133
Kapitel 8: Ursache 7: Das Aufkommen des grausamen Optimismus .....	153

Kapitel 9: Erste Einblicke in die tiefere Lösung .....	167
Kapitel 10: Ursache 8: Die Zunahme von Stress und wie dies Wachsamkeit auslöst .....	183
Kapitel 11: Die Orte, an denen man herausfand, wie man die Zunahme von Geschwindigkeit und Erschöpfung umkehren kann .....	199
Kapitel 12: Ursachen 9 und 10: Unsere schlechter werdende Ernährung und die zunehmende Umweltverschmutzung .....	211
Kapitel 13: Ursache 11: Das Aufkommen von ADHS und wie wir darauf reagieren .....	229
Kapitel 14: Ursache 12: Die physische und psychische Gefangenschaft unserer Kinder .....	255
<b>Schlussfolgerung</b>	
Die Aufmerksamkeits-Rebellion .....	281
Gruppierungen, die bereits für die Verbesserung der Aufmerksamkeit kämpfen .....	303
Danksagung .....	307
Quellenangaben .....	311
Register .....	359
Index .....	359
Über den Autor .....	367