

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	8
Endlich verbunden. Wie ich mich ins Digitale verliebte und mich darin verlor	19

FALSCH VERBUNDEN

Warum du das Digitale liebst.	
Und was es dich kostet	39
Warum du schlafloser, ängstlicher und schmerzanfälliger bist	43
Warum du dich einsam fühlst, obwohl du ständig verbunden bist	46
Warum du Dinge, die dir wichtig sind, nicht anpackst	50
Warum du dich schlechter konzentrieren kannst	54
Warum wir echte Verbundenheit brauchen:	
Die Wissenschaft des Glücks	57
Was hat dein digitaler Konsum mit Glück zu tun?	60
Was Verbundenheit wirklich bedeutet	65

NEU VERBUNDEN

Wie du in digitalen Zeiten wieder Platz schaffst für Dinge, die dir wirklich wichtig sind	71
--	----

1.	Mach dich startklar für deine Reise	77
2.	Gib deinem Leben Halt und Struktur	96
3.	Nähre deinen Körper	130
4.	Beruhige deinen Geist	155
5.	Liebe leidenschaftlich und sicher	195
6.	Finde neue Freunde	230
7.	Erziehe starke Kinder	247
8.	Lerne, fokussiert zu arbeiten	280
9.	Erlaube deiner Kreativität Raum	306
10.	Übernimm Verantwortung für andere	326
Nachwort. Digitale Balance als Bewegung		343
Dank		347
Anmerkungen und Literatur		349