

# 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 . . . . .	<b>77</b>
2. Gib deinem Leben Halt und Struktur . . . . .	<b>96</b>
3. Nähre deinen Körper . . . . .	<b>130</b>
4. Beruhige deinen Geist . . . . .	<b>155</b>
5. Liebe leidenschaftlich und sicher . . . . .	<b>195</b>
6. Finde neue Freunde . . . . .	<b>230</b>
7. Erziehe starke Kinder . . . . .	<b>247</b>
8. Lerne, fokussiert zu arbeiten . . . . .	<b>280</b>
9. Erlaube deiner Kreativität Raum . . . . .	<b>306</b>
10. Übernimm Verantwortung für andere . . . . .	<b>326</b>

Nachwort. Digitale Balance als Bewegung . . . . .	<b>343</b>
Dank . . . . .	<b>347</b>
Anmerkungen und Literatur . . . . .	<b>349</b>