

Inhalt

Vorwort 9

1 | Die alltägliche Überforderung 13

Missverständnis Arbeitsgesellschaft 16

Kollektiver Erfolgsgeilheitswahn 24

Der moralische Blackout 32

Der einsame Reiter 40

2 | Die Burnout-Industrie 49

Eschers Treppe 50

Vom Kopf auf die Füße 59

Die volkswirtschaftliche Katastrophe 63

Burnout in den Medien 71

3 | Mythos Multitasking 74

Das digitale Pokerspiel 77

Wissen, was wichtig ist 83

No brain, no gain 86

Weibliche Überlegenheit? 93

4 | Illusion Zeitmanagement 97

Technik für die Schallmauer 99

Herzinfarkt und Spaß dabei 104

Äpfel und Birnen 110

Surfen auf der Welle 114

Vom Rattenrennen zur Schneckenpost 118

5 Information Overload	123
Autopilot unter Volllast	125
Spielzeug für das Großhirn	134
Die Qual der Wahl	139
6 Die Entgrenzung der Arbeit	147
Arbeit als Daseinszweck	149
Satan's little helper	155
Die Gesichter der Arbeit	160
Grenzen als neue Freiheit	167
7 Das Chef-Problem	171
Schnappschuss Führung	172
Sonne, Mond und Sterne	177
Kein Spielraum, nirgends	182
Ende der Fahnenstange	186
8 Markt und Moral	193
Von Bäumen und Mathematik	196
Der Code des Grauens	200
Viel Lärm um nichts?	203
Edel sei der Mensch, ...	211
9 Der Cooldown – eine Utopie?	213
Anmerkungen	222
Quellenverzeichnis	231
Register	238