

# Inhalt

<b>1 Der digitale Burnout</b>	
Wie wir uns eine kollektive Funktionsstörung antrainieren	7
<b>2 Der Spielautomat in der Hosentasche</b>	
Warum Smartphones uns abhängig machen	27
<b>3 Der fragmentierte Alltag</b>	
Unterbrechungen, und wie sie unsere Produktivität zerstören	53
<b>4 Die pausenlose Gesellschaft</b>	
Wie Smartphones unser Glück stehlen	87
<b>5 Die digitale Diät</b>	
Was uns hilft, wieder in die Spur zu gelangen	117
<b>6 Betriebsschaden</b>	
Unter welchen Voraussetzungen wir endlich wieder zum Arbeiten kommen	145
<b>7 Smart Kids</b>	
Wie wir unsere Kinder retten	175
<b>8 Ausblick</b>	
Vom Kampf um unsere Aufmerksamkeit	205
Dank	217
Literatur	219