

JOHANN HARI

ABGEGLENKT

Wie uns die Konzentration abhandenkam
und wie wir sie zurückgewinnen

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 herausfindet, 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
Schlussfolgerung	
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