

Cal Newport

DIGITALER MINIMALISMUS

BESSER LEBEN MIT WENIGER TECHNOLOGIE

Übersetzung aus dem Englischen
von Jordan Wegberg

REDLINE | VERLAG

Inhalt

Einleitung	7
----------------------	---

TEIL 1

GRUNDLAGEN	17
----------------------	----

1 Einseitiges Wettrüsten	19
2 Digitaler Minimalismus	41
3 Die digitale Entrümpelung	71

TEIL 2

ÜBUNGEN	93
-------------------	----

4 Verbringen Sie Zeit allein	95
5 Klicken Sie nicht auf »Gefällt mir«	135
6 Die Rückeroberung der Muße	171
7 Widerstand gegen die Aufmerksamkeitsindustrie	217

Fazit	249
-----------------	-----

Danksagung	255
----------------------	-----

Anmerkungen	257
-----------------------	-----

Über den Autor	269
--------------------------	-----

Stichwortverzeichnis	270
--------------------------------	-----