

CAL NEWPORT

# EINE WELT OHNE E-MAIL

Konzentrierter arbeiten  
in der Kommunikationsflut

Übersetzung aus dem Englischen  
von Friederike Moldenhauer

**REDLINE** | VERLAG

# Inhalt

Einleitung	
Das hyperaktive Schwarmdenken . . . . .	7
TEIL I	
DIE CAUSA E-MAIL . . . . .	21
1 E-Mails senken die Produktivität . . . . .	23
2 E-Mails machen uns unglücklich – eine Welle stillen Leids . . . . .	59
3 E-Mails haben einen eigenen Kopf . . . . .	91
TEIL II	
PRINZIPIEN FÜR EINE WELT OHNE E-MAILS . . . . .	125
4 Das Prinzip der Aufmerksamkeitsökonomie	127
5 Das Prozessprinzip . . . . .	169
6 Das Protokollprinzip . . . . .	215
7 Das Spezialisierungsprinzip . . . . .	253
Fazit	
Mondlandung im 21. Jahrhundert . . . . .	301
Über den Autor . . . . .	307
Dank . . . . .	308
Anmerkungen . . . . .	310