

Inhalt

Einleitung 9

1. TEIL

Selbstverlust im Zeitalter der Ablenkung 19

1. Kapitel

Warum wir anwesend abwesend sind 21

2. Kapitel

Von Informationsterror und durchwachten Nächten 41

3. Kapitel

Multitasking als innere Spaltung 54

4. Kapitel

Gefangen im Netz? 70

5. Kapitel

Das Selbst im Dschungel der Möglichkeiten 81

2. TEIL

Heikle Kompensationen 99

6. Kapitel

Identität oder künstliches Selbst? 101

7. Kapitel

Narzissmus: Ein Star sein, um gesehen zu werden 117

8. Kapitel	
Starre statt Stärke: Das künstliche Selbst des Fundamentalismus	131
9. Kapitel	
Schwarmverhalten: Das künstliche Selbst in der Masse	142
10. Kapitel	
Ich leiste, also bin ich: Funktionalismus und Burn-out	153

3. TEIL

Zu uns selbst zurück – Irrwege und Wege	171
---	-----

11. Kapitel	
Warum Achtsamkeit allein nicht genügt	173

12. Kapitel	
Warum Selbststeuerung allein nicht genügt	186

13. Kapitel	
Warum AD(H)S nicht nur krank ist	199

14. Kapitel	
Einladung, uns neu kennenzulernen	210

15. Kapitel	
Zehn Wege zu einem neuen Selbst	225

Danksagung	248
Anmerkungen	249
Literatur	259