

# 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