

Alexander Markowetz

DIGITALER BURNOUT

Warum unsere permanente
Smartphone-Nutzung gefährlich ist



DROEMER 

Inhalt

1 Der digitale Burnout Wie wir uns eine kollektive Funktionsstörung antrainieren	7
2 Der Spielautomat in der Hosentasche Warum Smartphones uns abhängig machen	27
3 Der fragmentierte Alltag Unterbrechungen, und wie sie unsere Produktivität zerstören	53
4 Die pausenlose Gesellschaft Wie Smartphones unser Glück stehlen	87
5 Die digitale Diät Was uns hilft, wieder in die Spur zu gelangen	117
6 Betriebsschaden Unter welchen Voraussetzungen wir endlich wieder zum Arbeiten kommen	145
7 Smart Kids Wie wir unsere Kinder retten	175
8 Ausblick Vom Kampf um unsere Aufmerksamkeit	205
Dank	217
Literatur	219