

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