

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