

Alexander Markowetz

# DIGITALER BURNOUT

Warum unsere permanente  
Smartphone-Nutzung gefährlich ist

DROEMER 

# Inhalt

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