

Inhalt

Vorwort	7
Gebrauchsanleitung	9
Einführung.	12
1 Ablenkung.	17
2 Ärgern.	23
3 Aufschieben.	29
4 Besprechungen	35
5 Beziehungen (unglückliche)	41
6 Bürokratie	47
7 E-Mails	53
8 Entscheidungsschwäche.	59
9 Essen.	65
10 Fernsehen	69
11 Fotos	73
12 Gartenarbeit	79
13 Haushalt	83
14 Informationsüberflutung	87
15 Körperpflege	91
16 Multitasking	95

17	Nein sagen (nicht ... können)	101
18	Perfektionismus	107
19	Rauchen	111
20	Schlafen (lange)	115
21	Schnäppchenjagd.	121
22	Small Talk	127
23	Smartphone.	133
24	Social Media	137
25	Suchen	143
26	Surfen	147
27	Technik (veraltete)	151
28	Telefon	155
29	Unerledigtes	161
30	Unterwegs.	167
31	Warten	171
32	WhatsApp	175
33	Ziele (keine)	181
Danksagung.		185
Über den Autor		187