

Inhalt

1	Einleitung: Zwischen Reizüberflutung und Selbstvermessung	9
1.1	Die Produktivitätsfalle: Warum wir arbeiten, ohne anzukommen.....	9
1.2	Vom Werkzeug zur Weltanschauung: Produktivität als neue Religion	15
1.3	Das Paradox der Beschleunigung: Mehr tun, weniger erreichen	20
1.4	Geschäftigkeit statt Wirksamkeit: Die Inszenierung produktiver Identitäten.....	26
1.5	Aufbau und Zielsetzung des Buches	33
2	Geschichte und Theorie der Produktivität	37
2.1	Historische Linien: Von der protestantischen Arbeitsethik zur digitalen Selbstoptimierung	37
2.2	Theoretische Grundlagen: Von der Psychologie zur Systemtheorie	41
2.3	Zwischenfazit: Produktivität als historisch gewachsenes Konstrukt	46
3	Die Versprechen der modernen Produktivitätstechniken	51
3.1	Konzentration und Tiefenarbeit: Deep Work, Fokus und Flow.....	51
3.2	Priorisierung und Effektivität: The ONE Thing und die 7 Wege zur Effektivität	55

3.3	Verhaltensänderung und Gewohnheitsarchitektur: Atomic Habits und praktische Systeme	58
3.4	Synthese: Was trägt, was täuscht	60
4	Die Produktivitätsindustrie: Zwischen Marketing und Wirklichkeit.....	65
4.1	Anatomie der Produktivitätsindustrie: Markt, Mechanismen und Akteure	65
4.2	Zwischen Versprechen und Wirklichkeit: Life Hacks, Coaching und digitale Überwachung...	72
4.3	Synthese: Die Grenze zwischen Hilfe und Ausbeutung	78
5	Zwischen Mythos und Methode: Was wirklich funktioniert.....	83
5.1	Neurokognitive Grundlagen: Aufmerksamkeit, Multitasking und kognitive Belastung	83
5.2	Selbstregulation und Regeneration: Willenskraft, Pausen und Schlaf	89
5.3	Strukturen der Wirksamkeit: Zeitgestaltung, Umgebung und digitale Hygiene	95
5.4	Synthese: Evidenzbasierte Produktivität	101
6	Die Kehrseite der Selbstoptimierung	107
6.1	Burnout, psychische Belastung und die Pathologie der Selbstoptimierung	107
6.2	Soziale Effekte und Ungerechtigkeit: Vergleich, Scham und Klassifikation	113
6.3	Synthese und Wege zum Ausweg: Von der Optimierung zur Akzeptanz	117

7	Organisation und Kreativität in Balance bringen....	123
7.1	Bewährte Systeme der Selbstorganisation: Von Getting Things Done bis Zettelkasten....	124
7.2	Digitaler Minimalismus: Weniger Tools, mehr Klarheit.....	130
7.3	Resilienz durch Fokus: Kreativität, Struktur und nachhaltige Produktivität.....	144
7.4	Realistische Praxis: Wie erfolgreiche Menschen wirklich arbeiten.....	160
8	Produktivität neu denken: Weniger Druck, mehr Wirksamkeit	165
8.1	Paradigmenwechsel: Von Effizienz zu Wirksamkeit und Sinn	166
8.2	Muße, Kontemplation und bewusste Kompetenz.....	171
8.3	Gesellschaftliche Dimension: Arbeit jenseits individueller Optimierung	175
9	Ausblick: Produktivität als Teil eines guten Lebens	183
	Epilog: Anna sechs Monate später.....	189
	Literatur	191