1	Der Mensch, das Netz und die digitale Nabelschnur. Warum aus der Sehnsucht nach Vernetzung Sucht wird und wie Sie gesunde Handy-Gewohnheiten entwickeln	1
2	Mensch, Maschine! Warum alle Handys lieben und wie Sie trotzdem cool damit umgehen	15
3	Herr oder Knecht. Warum uns Technologien zu Diensten sein sollten und wie Sie sich nicht vom Handy versklaven lassen	27
4	Mehr Minimalismus, bitte! Warum Sie durch weniger Online-Konsum an Lebensfreude gewinnen und wie Sie digital aufräumen	37

XXI

12	Machen Sie's ohne. Warum Handys
Liebeskiller sind und wie Sie stilvoll
daten	117
13	Eltern, Handy, Kind. Warum
Smartphones keine Babysitter sind
und wie Digital Detox Ihr Familienleben
rettet	127
14	Digital Detox total. Warum ein
handyfreier Tag der schönste Tag
der Woche ist und wie Ihnen das
Abschalten Schritt für Schritt gelingt	137
15	Nachwort. Eine Einladung zur
Unerreichbarkeit	143