

Markus Albers

DIGITALE ERSCHÖPFUNG

Wie wir die Kontrolle über
unser Leben wiedergewinnen

Carl Hanser Verlag

Inhalt

INTRO	
Der Schmerz	11
IRRWEGE	
Wie konnte es so weit kommen?	19
Neue Arbeit – Fluch oder Segen?	28
Die Forderungen der New-Work-Apologeten	38
7.30 Uhr: Die exponentielle Gefahr	43
9 Uhr: Die Großraum-Falle	49
11 Uhr: Die Lehre der zwei Kalender	52
13 Uhr: Die Tage mal Kaffee trinken?	56
14 Uhr: Der Fluch des Kollaborierens	60
15 Uhr: Weshalb die digitalen Werkzeuge alles nur schlimmer machen	67
16.30 Uhr: Ein schöner Tag	73
21 Uhr: Warum sind alle immer so beschäftigt?	76
23.30 Uhr: Verdammst, wieso bin ich immer noch online?	82
4.30 Uhr: BITTE! LASS! MICH! SCHLAFEN!	84
Zweieinhalb Wochen später: Das permanente Unerledigtsein	88
AUSWEGE	
Langsamer werden	99
Geräte abschalten	106
Komplexität reduzieren	117

Technik gezielt einsetzen	123
Automatisieren und Nein sagen	133
Prioritäten setzen und durchsetzen	142
Arbeit klüger organisieren	152
Unternehmen vorsichtig verändern	164
Zusammenarbeit neu denken	184
Nicht so viel auf Berater hören	193
Das Büro anders gestalten	198
Introspektion bei der Arbeit verteidigen	215
Auf die Zukunft setzen	221
Menschlichkeit bewahren	240

OUTRO

Was ich beim Schreiben dieses Buches gelernt habe	253
---	-----

Dank	273
Literatur	275
Register	281