

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	13
Erster Teil: Es ist Ihr Leben	21
1 Der Multitasking-Mythos	23
2 Das Singletasking-Prinzip	39
Zweiter Teil: Gestalten Sie Ihr Leben bewusst	55
3 Ihre Gedanken	57
4 Ihr tägliches Leben	71
5 Ihr Kontakt zur Welt	91
Dritter Teil: Was wirklich zählt	111
6 Die Aktionismus-Falle	113
7 Trautes Heim	127
Anhang: Wie sage ich es einem Multitasking-Besessenen?	143
Anmerkungen	149
Bibliografie	153
Danksagungen	156
Stichwortregister	157
Über die Autorin	159