

# Inhalt

## Einleitung 9

### 1. TEIL

#### Selbstverlust im Zeitalter der Ablenkung 19

##### 1. Kapitel

##### Warum wir anwesend abwesend sind 21

##### 2. Kapitel

##### Von Informationsterror und durchwachten Nächten 41

##### 3. Kapitel

##### Multitasking als innere Spaltung 54

##### 4. Kapitel

##### Gefangen im Netz? 70

##### 5. Kapitel

##### Das Selbst im Dschungel der Möglichkeiten 81

### 2. TEIL

#### Heikle Kompensationen 99

##### 6. Kapitel

##### Identität oder künstliches Selbst? 101

##### 7. Kapitel

##### Narzissmus: Ein Star sein, um gesehen zu werden 117

8. Kapitel	
Starre statt Stärke: Das künstliche Selbst des Fundamentalismus	131
9. Kapitel	
Schwarmverhalten: Das künstliche Selbst in der Masse	142
10. Kapitel	
Ich leiste, also bin ich: Funktionalismus und Burn-out	153

3. TEIL	
Zu uns selbst zurück – Irrwege und Wege	171
11. Kapitel	
Warum Achtsamkeit allein nicht genügt	173
12. Kapitel	
Warum Selbststeuerung allein nicht genügt	186
13. Kapitel	
Warum AD(H)S nicht nur krank ist	199
14. Kapitel	
Einladung, uns neu kennenzulernen	210
15. Kapitel	
Zehn Wege zu einem neuen Selbst	225

Danksagung	248
Anmerkungen	249
Literatur	259