

Debra A. Dinnocenzo /  
Richard B. Swegan

# Ständig online

Erreichbarkeit ist gut -  
abschalten können auch

Aus dem Amerikanischen von Christine Reinhardt

**HERDER L<sup>^</sup>,**

FREIBURG • BASEL WIEN

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Außerordentliches Vorwort . . . . .	10
Einleitung . . . . .	11
Danksagung . . . . .	13
<b>Teil 1 - Probleme und Chancen . . . . .</b>	<b>15</b>
1. Achtung: Netzgeschwindigkeit Überverbunden, überarbeitet, überinformiert und überlastet . . . . .	19
2. Setzen Sie Ihre innere Suchmaschine in Gang Selbstdiagnose und Erkenntnisse. . . . .	36
3. Wie Unternehmen hilfreich und hinderlich sein können Probleme und Chancen, die die Unternehmen schaffen. . . . .	47
<b>Teil 2 - Lösungsansätze . . . . .</b>	<b>59</b>
4. Das Kontakt-Problem Entscheiden, wie viel oder wenig Kontakt man haben und wie erreichbar man sein will. . . . .	62
5. Ziehen Sie den Stecker, um neue Energie zu tanken Abschalten und Momente der Ruhe schaffen . . . . .	71
6. Die Sichtung der Technologie Wie man wichtige Informationen filtert . . . . .	82
7. Gemeinschaft schaffen Mit anderen in Verbindung stehen - die vergessene Kunst des menschlichen Kontakts. . . . .	91

<b>Teil 3 - Handeln</b> . . . . .	.101
8. Ihre digitale Kluft Nach Möglichkeiten suchen, eigene Entscheidungen fällen und Lösungsvorschläge in die Tat umsetzen . . .	103
9. Gedächtnisstütze - für die, die kein Retrospektoskop besitzen Die Macht der Vision und ein ausgeprägter Sinn für Prioritäten. . . . .	.115
Außerordentliches Nachwort. . . . .	.117
Anhang . . . . .	.118
Literatur. . . . .	.121
Liste der von uns befragten Personen. . . . .	.122
Über uns. . . . .	.124