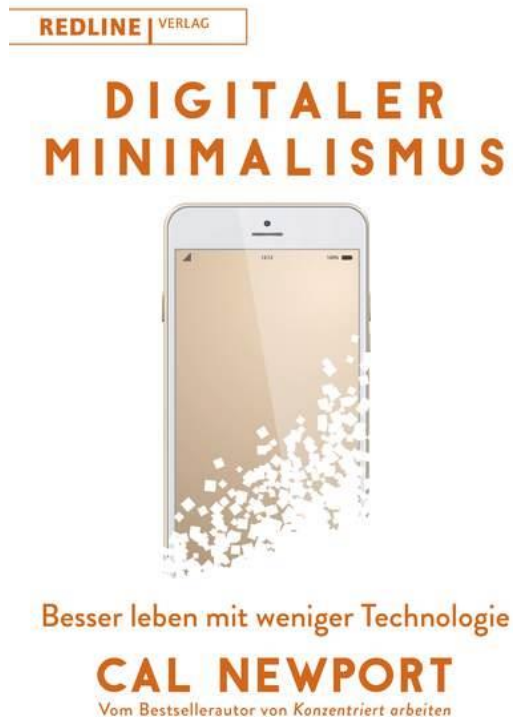


## Digitaler Minimalismus



### Zum Inhalt

In seinem Bestseller *Konzentriert arbeiten* bewies Cal Newport bereits, dass ablenkungsfreie Konzentration die Arbeitseffektivität steigert und die Reduktion der technischen Geschäftigkeit enorm viel Zeit und Nerven einspart – so arbeitet es sich nicht nur effektiver, sondern auch glücklicher.

In seinem neuen Buch *Digitaler Minimalismus* spinnt er diesen Gedanken noch weiter und zeigt, dass der Schlüssel zu einem guten Leben in der Hightech-Welt darin besteht, die Nutzung der Technologien in allen Bereichen des Lebens auf das Wesentlichste zu reduzieren. Mithilfe seiner Methode zum Digital Detox wird man lernen, digitalen Ablenkungen künftig zu widerstehen, Online-Tools nur intentional zu nutzen und das Leben so um ein Vielfaches zu vereinfachen.

Ein unverzichtbarer Leitfaden für all diejenigen, die sich nach einem entspannten Leben im Abseits der digitalen Welt sehnen..

### Themenbereiche

Minimalismus

Digitale Welt