

Cal Newport

# Konzentriert arbeiten

Regeln für eine Welt voller Ablenkungen

Übersetzung aus dem Englischen  
von Jordan T. A. Wegberg

© des Titels »Konzentriert arbeiten« von Cal Newport (978-3-86881-677-0)  
2017 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

**REDLINE** | VERLAG

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>Teil 1 – Die Idee .....</b>	<b>25</b>
Kapitel 1: Deep Work ist wertvoll .....	25
Kapitel 2: Deep Work ist selten.....	52
Kapitel 3: Deep Work ist bedeutsam .....	74
<b>Teil 2 – Die Regeln .....</b>	<b>95</b>
Regel Nr. 1: Konzentriert arbeiten.....	95
Regel Nr. 2: Willkommen, Langeweile.....	153
Regel Nr. 3: Verlassen Sie die digitalen sozialen Netzwerke .....	178
Regel Nr. 4: Legen Sie seichte Tümpel trocken.....	210
Fazit .....	250
Anmerkungen .....	257
Stichwortverzeichnis.....	268