

# Stichwortverzeichnis

## A

Ablenkung *siehe* Fokus 143  
ActivityWatch 63  
Aero Shake 109  
Andocken 125  
Andocklayout 127  
Android 17, 53, 102, 176  
Anmeldeobjekte 64  
Apple 7, 17, 53–54, 68, 95, 114, 124, 160, 178  
Apps 56, 61, 65, 67, 69, 95, 97, 159, 184, 189–190  
deaktivieren 68  
deinstallieren 67, 69, 97  
Archiv 30, 33, 41, 47–48  
Aufmerksamkeit 24  
Aufräumtermin 34, 59, 64, 72, 85  
auswählen statt suchen 42  
Auswählen statt suchen 82, 88, 96, 98  
Autoruns 64

## B

Benachrichtigung 36, 65, 153, 172, 175  
Benachrichtigungsassistent 155  
Bilder *siehe* Fotos 15  
Bildschirmhintergrund 75, 184  
Bildschirmzeit 159, 178  
Blähware 61, 66, 185  
Bloatware *siehe* Blähware 67  
Block Site 170  
Browser 55, 63, 108, 123, 133, 135, 148, 167, 170, 184, 188

## C

Chaos *siehe* Unordnung 15  
Chrome 136–137, 146, 168–169  
Cold Turkey 162  
Computerexperte *siehe* Helferin 160

## D

Datei löschen 50  
Dateien 42, 49, 53, 55, 77, 79, 183, 186  
Desktop 75, 83, 184, 187  
virtuell 113, 185  
Desktop-Symbole 81  
Desktop-Zero 76  
Digital Wellbeing 177  
Digital Wellbeing for Windows 160  
digitales Wohlbefinden 177  
Dock 64, 67, 81, 93, 97  
DupeGuru 50  
Durcheinander *siehe* Unordnung 41

## E

Edge 136–137, 143, 168  
E-Mail *siehe* Mail 15

## F

Feature-Phone 179  
Fenster 43, 77, 101, 108, 110, 113, 122–123, 133, 184  
Fenster aktivieren statt suchen 125  
Filme 15  
Firefox 136, 141, 147, 168, 170  
FocusWriter 165

Fokus 23, 36, 77, 123, 138, 143,  
153–154, 163, 165, 167, 175, 185  
auf dem iPhone 176  
in macOS 156–157  
Fokus-Modus 164  
Fokussitzung 158  
Fotos 54, 59, 185  
Fotos löschen 55

## **G**

Gerätewartung 56, 70  
Getting-Things-Done  
29  
Google Files 57, 70  
Gruppen *siehe* Ordner  
98

## **H**

Handy *siehe* Smartphone 36  
Helferin 17, 49, 63, 141, 160,  
170–172  
Hintergrundbild 77, 82  
Homescreen 66, 95–96, 184,  
189

## **I**

Icon 67, 75, 78, 96  
Inbox *siehe* Posteingang 23  
Inbox-Zero 24, 37, 101  
iPad 16  
iPhone 17–18, 103, 176  
iPhone-Speicher 58, 71

## **K**

Kindersicherung 160  
Kontrollzentrum 111, 156, 176  
Konzentrationsmodus 176

## **L**

Link *siehe* Verweis 78

## **M**

macOS 17, 64, 93,  
114–116, 118, 129, 159  
Mail 23, 183, 188  
Mail löschen 25, 28, 30, 34, 37  
ManicTime 63, 83, 160, 170, 189  
Microsoft 109, 114, 123, 137, 143,  
146, 156  
Microsoft Word 163  
Mission Control 119

## **N**

Nachricht *siehe* Benachrichtigung  
95  
Newsletter 25  
Nicht-stören-Modus 155, 172, 177  
Notebook 16  
Nutzungszeit 63, 68, 161, 178

## **O**

One-Homescreen-Prinzip 97  
Opera 136, 139, 146, 168  
Ordner 30, 34, 42, 79, 98, 184  
Ordner löschen 48, 79  
Ordnerbezeichnung 16, 31, 34, 42, 47  
Ordnung *siehe*  
Unordnung 16

## **P**

Paper 166  
Papierkorb 34, 188  
Posteingang 24, 187  
Programme 184  
Programme deinstallieren 64  
Programme, installierte 61,  
185

## **R**

RescueTime 171

**S**

Safari 136–137, 148, 168  
 Samsung 18, 56, 60, 66, 70, 176  
 Smartphone 36, 53, 65, 95, 172, 175,  
 189  
 Sortierung 46  
 Spaces 119  
 Spam 24–26  
 Speicherplatz 33–34, 50, 56, 63,  
 65  
 Split View 129  
 Stage Manager 110  
 Stapel 102, 184  
 Suchanfrage 16  
 Suchaufwand *siehe* Suchen 41  
 Suchen 41

**T**

Tablet 16  
 Tabs 134, 136, 184,  
 188  
 Tastenbezeichnung 16  
 Tastenkombination 16  
 thematisch ordnen 32, 35, 42, 45, 98,  
 114, 122, 136–137, 183  
 Thunderbird 23, 30, 80

**U**

Unix 114  
 Unordnung 15, 20, 23, 41, 53, 75, 85,  
 87, 96, 107, 109, 133  
 Unterordner 32, 42–43, 48  
 Update 18, 148

**V**

Verknüpfung *siehe*  
 Verweis 78  
 Verknüpfung löschen 78, 84  
 Verweis 78–79  
 Videos 53, 55, 186  
 Videos löschen 55

**W**

Webbrowser *siehe* Browser 55  
 Widget 100  
 Windows 17, 123  
 Windows 10, 11, 17, 86, 90, 127

**Z**

Zeitfresser 161–162, 170, 177