

Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung: Vernetzt, verspielt, verloren	13
1 Vom Missbrauch bis zur Sucht. Diagnose.....	23
Die Entdeckung der Internetabhängigkeit	25
Suchtverhalten: von gedanklicher Einengung bis zur Überdosis	33
Folgen: aus der Welt gefallen	46
2 Spiele, Sehnsucht, Sex. Varianten	57
Helden (nur) im Cyberspace – Online-Spiele.....	60
Ungestillte Sehnsucht nach dem Anderen – soziale Netzwerke.....	63
Vergebliche Suche nach dem ultimativen Kick – Cybersex	68
Suchtverschiebung ins Netz	72
Prinzip der Internetabhängigkeit	84
3 Medial, sozial, individuell. Ursachen	89
Medien als Suchtmittel?	91
Was bei digitalen Medien anders ist.....	107
Soziale Risikofaktoren	138
Individuelle Risikofaktoren	147
4 Wege aus der Sucht. Behandlung	160
Herr M.	163
Allgemeine Prinzipien und Ziele.....	178
Krisenmanagement: Entzugserscheinungen, Suchtverschiebung und Rückfälle.....	203
Erste Hilfe	211

Spezifische Behandlungsmöglichkeiten
und Einrichtungen 217

5 Wir können etwas tun! Prävention 250

Verortung: Medien haben eine Zeit, einen
Raum und einen Inhalt 254

Erziehung: Was Eltern und Großeltern
tun können 288

Politik: Versorgung und Vorbeugung
sicherstellen 298

Pädagogik: im Spannungsfeld von
Medienabstinenz und Medienkompetenz 303

Im Beruf: Wer dient hier wem? 310

Privat: Achtsamkeit in der Mediennutzung 320

**6 Der Kult ums Netz. Wie uns digitale Heilsversprechen
in eine kollektive Abhängigkeit führen. 339**

Dank 364

Anmerkungen 367

Weiterführende Literatur und Webseiten. 378

Register 380