

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
------------------	----

I ÜBERFORDERUNG DURCH TECHNIK

1 Einleitung	22
2 Rezeptwissen	22
3 Die Tücken des digitalen Alltags	24
4 Festplatte defekt oder die Fragilität des technischen Daseins	26
5 Erfahrungen eines Unzeitgemäßen	27
6 Sitten und Gebräuche	33
7 Das Störende	38
8 Angst	41
9 Kommunikation	43
10 Hurra, ein Paket!	44
11 Einsamer Cowboy	46
12 Kein Vertrauen	47
13 Wissen und Kennerschaft	48

14 Am seidenen Faden	50
15 Das Smartphone und die Mentalität der coolen Weltbeherrschung	51
16 Technik und Undurchsichtigkeit	53
17 Ohnmacht des Subjekts	55
18 In der Wiederholungsschleife	58
19 Schweigespirale	59
20 Mühelosigkeit oder die Welt des PCs mit Heidegger I	61
21 Beobachtung und Technik	63
22 Technik verdrängt Geist und macht träge	64
23 Brillenschlange	67
24 In der Boutique	69
25 Baudelaire	70
26 Technische Umwelt als Krankheitsfaktor	72
27 Ein auratisches Verhältnis zur Technik	73
28 Rezeptwissen und Vergessen	75
29 Besserwisserei	76
30 Discofever oder das Einswerden mit der Technik	78
31 „Sinnen, ohne zu träumen“	79

32 Fallhöhen	82
33 Technische Verschlimmbesserungen	83
34 Die Welt des PCs mit Heidegger II	87
35 Nichts für Leute mit schwachem Gedächtnis	90
36 Nicht-Beherrschung von Technik als andere Seite der Coolness	91
37 Mitteilungsbedürfnis	92
38 Smartphone = Kette der Freiheit	94
39 Technik und der große Rückzug	95
40 Response	97
41 Technik als Fremdsprache	98
42 Techniktigersprung nach vorn: Die anderen Seiten der Pandemie	100
43 Prometheische Scham	104
44 Die Pandemie und der nachholende schulische Modernisierungsschub	105
45 Die Krisenhaftigkeit als Schulmetapher	107
46 Technischer Schnickschnack in Autos	108
47 Re-Nesting	109
48 Glück und Technik	111

49 Was sich vom Internet auf die Lebenswelt überträgt	112
50 Multioptionalität	115
51 Wer ein Smartphone hat, ist einverstanden	118
52 Lieber nicht stören	119
53 Technischer Rebound: Die Welt fliegt uns um die Ohren	121
54 Grenzen und Global Village	122
55 Technik hat immer den Vorrang	123
56 In der WhatsApp-Gedankenblase	125
57 Erzwungene Zukunft?	127
58 Vier Arten des Scheins	131
59 Das Fraktale und Flüchtige	133
60 Was alles schief geht	135
61 Homo digitalis nach Hepp und Hanselle	137
62 Mal eben so etwas posten	141
63 Überforderung durch die IT-Sprache	143
64 KI – Fluch oder Segen?	145

II GESELLSCHAFT UND DEPRESSIVE ÜBERFORDERUNG – WORAN DIE ÜBERFORDERTE SEELE KRANKT

1	Einleitung	150
2	Sexuelle Distanz	153
3	Soziale Distanz	160
4	Die zeitliche Dimension der Erschöpfung	164
5	Soziale Differenzierung als Grund von Depression und Erschöpfung	193
6	Technik als Ursache der seelischen Erschöpfung	196
7	Digitalisierung	199
8	Reizüberflutung	201
9	Sinnverlust als Erschöpfungsgrund	203
10	Psychische Krankheit und Arbeitswelt	206
11	Gefühllosigkeit und Coolness als Trigger	208
12	Einsamkeit	209
	Literaturempfehlungen	214