

# Inhalt

EINLEITUNG .....	9
------------------	---

## TEIL 1

### VERSTEHEN: SPIELE UND SPIELER VERSTEHEN

KAPITEL 1	Warum macht Zocken süchtig?	
	<i>Die Neurochemie des Gaming .....</i>	25
KAPITEL 2	Was macht die Faszination aus?	
	<i>Im Team zum Sieg .....</i>	39
KAPITEL 3	Warum Eltern auf Granit beißen:	
	<i>Erziehen im digitalen Zeitalter .....</i>	55

## TEIL 2

### REDEN: MIT ZOCKERN INS GESPRÄCH KOMMEN

KAPITEL 4	Der Moment der Einsicht:	
	<i>Veränderungsbereitschaft ausloten .....</i>	71
KAPITEL 5	Einen Pakt schließen	
	<i>Kooperation statt Konfrontation .....</i>	85
KAPITEL 6	Grundkurs Kommunikation:	
	<i>Zielführende Gesprächskultur .....</i>	95
KAPITEL 7	Das Fundament für Grenzen:	
	<i>Tragfähige Alltagsstrukturen .....</i>	127

### TEIL 3

#### HANDELN: DAS NEUE WISSEN UMSETZEN

KAPITEL 8	Die Bausteine für einen erfolgreichen Plan. . .	141
KAPITEL 9	Den Gamer aktiv einbeziehen. . . . .	161
KAPITEL 10	Konsequent bleiben bei Widerstand . . . . .	179

### TEIL 4

#### WAS NOCH MITSPIELT

KAPITEL 11	Psychische Probleme erkennen. . . . .	213
KAPITEL 12	Herausforderung Nummer 1: <i>Gaming und ADHS</i> . . . . .	221
KAPITEL 13	Herausforderung Nummer 2: <i>Zocken und Störungen aus dem autistischen Spektrum</i> . . . . .	233
KAPITEL 14	Herausforderung Nummer 3: <i>Zocken und Depressionen oder Angst</i> . . . . .	239
KAPITEL 15	Herausforderung Nummer 4: <i>Zocken und Marihuana</i> . . . . .	253

### ANHANG A

So lotsen Sie Ihr Kind durch die Stadien der Veränderung. . .	263
---	-----

### ANHANG B

Zeitplan . . . . .	267
Quellen und Literatur . . . . .	271
Dank . . . . .	277
Register . . . . .	281