

Inhalt

Einleitung	9
Eine sehr kurze Geschichte des Medienverzichts ..	11
Gehetzt, gereizt, gestresst	26
Taktiken – eine Praxis von unten	45
Apostel der Entnetzung	53
Löscht euren Social-Media-Account!	63
Lernt Medien zu nutzen!	71
Macht mal Pause!	80
Konnektivitätsverzicht	93
Verzicht verhandeln	94
Verlust verlängern	101
Vernetzung verweigern	108
Digitale Selbstverteidigung	118
Verweigern der Sichtbarkeit	124
Reden und Schweigen	130
Dem Hass die kalte Schulter zeigen	137
Rückzug in die Echokammer	149
Die Generalisierung des Zweifels	151
Die Erschöpfung der Zuschauer	161
Die Theorie der Verschwörung	170
Vorbeugende Selbstfürsorge	183
Murphy's Moore's Law – freiwilliger Downgrade ..	187
Zocken, wenn's passt – eigene Regeln formulieren ..	194
Der Fernseher auf Rollen – sich selbst austricksen ..	204

Fazit	215
Nachwort	243
Anmerkungen	246
Literatur	271