

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 7 |
| 1. Einleitung: Machen Computerspiele Ihr Kind wirklich aggressiv, dumm und süchtig? | 11 |
| 2. Exzessives Computerspielen: ein kontrovers diskutiertes Verhaltensmuster im Kindes- und Jugendalter | 15 |
| 3. Das Spiel und seine Bedeutung für den heranwachsenden Menschen | 17 |
| 4. Computerspielsucht | 21 |
| 4.1 Exzessives Computerspielen als eine Form von Verhaltenssucht | 21 |
| 4.2 Merkmale der Computerspielsucht | 30 |
| 4.3 Verbreitung und Häufigkeit der Computerspielsucht | 33 |
| 4.3.1 Sind nur Jungen von der Computerspielsucht betroffen? | 37 |
| 4.4 Wie entsteht eine Computerspielsucht? | 38 |
| 4.4.1 Psychologische Aspekte | 38 |
| 4.4.2 Wenn die Biochemie der Gefühle aus dem Gleichgewicht gerät: ein homöostatisches Modell als Erklärungsansatz der Computerspielsucht | 40 |
| 4.4.3 Exkurs: Süchtiges Verhalten – ein erlerntes Verhalten | 44 |
| 4.5 Begleiterscheinungen der Computerspielsucht | 46 |
| 4.5.1 Psychische Störungen als Folgen der exzessiven Computernutzung? | 52 |
| 4.6 Was haben Gefühle mit Computerspielen zu tun? | 54 |
| 4.6.1 Computer und Emotionen | 54 |
| 4.6.1.1 Welche Möglichkeiten nutzen Heranwachsende im Umgang mit eigenen Gefühlen? | 54 |
| 4.6.2 Computer und Stress | 56 |
| 4.6.3 Emotionen, Stress und Computerspiele | 58 |

| | |
|---|-----|
| 5. Gesundheit: Wie wirken sich Computerspiele auf den Körper des Heranwachsenden aus? | 67 |
| 6. Wie erkenne ich, ob mein Kind computerspielsüchtig ist? | 71 |
| 6.1 Kopiervorlage: Kriterienkatalog zur Verhaltensbeobachtung in der Familie | 71 |
| 6.2 Entscheidungshilfe: Wie kann ich meinem Kind am besten helfen? | 76 |
| 7. Was kann ich für mein Kind tun, damit es sein Computer-nutzungsverhalten ändert? | 81 |
| 7.1 Wie spreche ich mit meinem Kind über sein Computernutzungs-verhalten? Ratschläge für die Kommunikation mit dem Kind | 82 |
| 7.2 Die Kosten-Nutzen-Analyse des Computerspielens | 87 |
| 7.3 Wie verstärken Sie ein positives Verhalten? | 88 |
| 7.3.1 Beispiel für einen Verstärkerplan | 89 |
| 8. Professionelle Hilfsangebote (Adressen und Therapieformen Stand 2006) | 103 |
| 9. Ausblick | 107 |
| Literatur | 109 |
| Sachregister | 115 |