

INHALT

ICH WOLLTE TOT SEIN.....	11
1 WAS IST DAS?.....	21
1.1 Niemand ist nicht betroffen.....	22
1.2 Sie beleidigen dich.....	32
1.3 Sie hassen dich.....	41
1.4 Sie reden über dich.....	53
Exkurs: Cybergrooming.....	63
2 WARUM PASSIERT DAS?	71
2.1 Wer anonym ist, fühlt sich sicher	72
2.2 Algorithmen, Echokammern und Shitstorms	81
2.3 Gemobbt wird, um sich gut zu fühlen.....	94
3 WAS MACHT DAS MIT MIR?	103
3.1 Mobbing, das man sich in die Hosentasche steckt	104
Exkurs: Liebe Lehrkräfte.....	110
3.2 Ich kann einfach nicht wegsehen	117
3.3 Angst, Hilflosigkeit und Kontrollverlust.....	125
3.4 Bin ich genug?	134
Exkurs: Instagram, TikTok und der ewige Vergleich.....	144
3.5 Das Internet vergisst nicht	165
4 SOCIAL MEDIA: EIN LIEBESBRIEF	183
4.1 Du kannst Menschen kennenlernen, die dir ähnlich sind	184
4.2 Du kannst von Menschen lernen, die anders sind als du	192
4.3 Digital Love Languages.....	198

5 WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?.....207

5.1	Du kannst nicht einfach nicht online sein.....	208
5.2	Ich weiß, es ist schwer, aber du musst darüber reden.....	212
	Exkurs: Liebe Eltern	225
5.3	Es tut gut, sich zu wehren.....	232
5.4	Zwischen Spaß und Sicherheit: Wie viel gebe ich preis?	245
5.5	Dein Account, deine Regeln	263
5.6	Die Plattformen müssen agieren.....	278
5.7	Anzeige ist raus.....	289
5.8	Wie geht's mir? Hass einordnen und Gefühle regulieren	302
5.9	Digital Detox: Social Media bewusst nutzen.....	314

ICH BIN SO FROH, AM LEBEN ZU SEIN.....325

Danke	329
Beratungsstellen und therapeutische Hilfe	330
Literatur	331
Der Autor.....	336