

INHALT

Prolog Nachricht von Rihanna	7
Kapitel 1 Der Hunger danach	11
Kapitel 2 Gefühle auf zwölf Zoll	19
Kapitel 3 Singing in my car	29
Kapitel 4 Director's Cut	36
Kapitel 5 Mein Name schwarz auf weiß. Schatten daheim	48
Kapitel 6 Log-in ins neue Zeitalter	63
Kapitel 7 Ich poste, also bin ich	82
Kapitel 8 Hashtag: Verantwortung	94
Kapitel 9 Entkoppelt	109
Kapitel 10 Kalorienrausch	120
Kapitel 11 Uwe 2.0	144
Kapitel 12 Der TikTok-Schwabe	169
Kapitel 13 Auf Tour	187
Epilog Leben im Gleichgewicht	199
Danksagung	204
Meine Playlists für jede Stimmung	206