

Inhaltsverzeichnis

1	Die digitale Revolution und die Kontroverse „Internetsucht“	1
2	Sucht ohne Suchtmittel: Wie aus Verhaltensweisen eine Sucht werden kann	11
3	Computerspiel- und Internetsucht: Was wissen wir darüber?	15
3.1	Verbreitung der Internetsucht	19
3.2	Konsequenzen der Internetsucht	38
3.3	Keine Frage der Willensstärke: Spuren der Sucht aus neurowissenschaftlicher Perspektive	55
4	Wer ist gefährdet? Risikofaktoren für Internetsucht	67
4.1	Das Individuum: Welche Persönlichkeitsmerkmale sind von Bedeutung?	69
4.2	Das soziale Umfeld: Welche Kontextfaktoren sind von Bedeutung?	80
5	Was ist normal und was nicht? Erkennungsmerkmale der Internetsucht	85
5.1	Toleranzentwicklung	87
5.2	Craving	90
5.3	Entzugserscheinungen	95
5.4	Kontrollverlust	98
5.5	Negative Konsequenzen	103
5.6	Interessensverlust und sozialer Rückzug	106
5.7	Emotionsregulation	108
6	Bevor es kritisch wird: Tipps zum Umgang mit den neuen Medien	111
7	Was nun? Kritischen Konsummustern begegnen	127
7.1	Stadien suchtartigen Internetverhaltens	128
7.2	Das Problem mit dem Problembewusstsein: Motivierendes Einwirken auf den Betroffenen	133
7.3	Professionelle Hilfsangebote	138

VI Inhaltsverzeichnis

8	Das Internet: Digitale Unendlichkeiten – es gibt nichts, was es nicht gibt	147
8.1	Spielwiese Internet: Von Shootern, MMORPGs und Browser-Games	148
8.2	Lost in Communication: Social Networks	154
8.3	Faites vos jeux: Online-Glücksspiele	158
8.4	Entwicklungstrends	162
9	Ein kurzes Schlusswort	167
	Literatur	169
	Stichwortverzeichnis	185