

# Inhalt

Vorwort .....	9
Einleitung: Vernetzt, verspielt, verloren .....	13
<b>1 Vom Missbrauch bis zur Sucht. Diagnose .....</b>	<b>23</b>
Die Entdeckung der Internetabhängigkeit .....	25
Suchtverhalten: von gedanklicher Einengung bis zur Überdosis .....	33
Folgen: aus der Welt gefallen .....	46
<b>2 Spiele, Sehnsucht, Sex. Varianten .....</b>	<b>57</b>
Helden (nur) im Cyberspace – Online-Spiele .....	60
Ungestillte Sehnsucht nach dem Anderen – soziale Netzwerke .....	63
Vergebliche Suche nach dem ultimativen Kick – Cybersex .....	68
Suchtverschiebung ins Netz .....	72
Prinzip der Internetabhängigkeit .....	84
<b>3 Medial, sozial, individuell. Ursachen .....</b>	<b>89</b>
Medien als Suchtmittel? .....	91
Was bei digitalen Medien anders ist .....	107
Soziale Risikofaktoren .....	138
Individuelle Risikofaktoren .....	147
<b>4 Wege aus der Sucht. Behandlung .....</b>	<b>160</b>
Herr M. .....	163
Allgemeine Prinzipien und Ziele .....	178
Krisenmanagement: Entzugserscheinungen, Suchtverschiebung und Rückfälle .....	203
Erste Hilfe .....	211

Spezifische Behandlungsmöglichkeiten und Einrichtungen .....	217
<b>5 Wir können etwas tun! Prävention .....</b>	<b>250</b>
Verortung: Medien haben eine Zeit, einen Raum und einen Inhalt .....	254
Erziehung: Was Eltern und Großeltern tun können .....	288
Politik: Versorgung und Vorbeugung sicherstellen .....	298
Pädagogik: im Spannungsfeld von Medienabstinenz und Medienkompetenz .....	303
Im Beruf: Wer dient hier wem? .....	310
Privat: Achtsamkeit in der Mediennutzung .....	320
<b>6 Der Kult ums Netz. Wie uns digitale Heilsversprechen in eine kollektive Abhängigkeit führen.....</b>	<b>339</b>
Dank .....	364
Anmerkungen.....	367
Weiterführende Literatur und Webseiten.....	378
Register .....	380