

Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung: Vernetzt, verspielt, verloren	13
1 Vom Missbrauch bis zur Sucht. Diagnose	23
Die Entdeckung der Internetabhängigkeit	25
Suchtverhalten: von gedanklicher Einengung bis zur Überdosis	33
Folgen: aus der Welt gefallen	46
2 Spiele, Sehnsucht, Sex. Varianten	57
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
3 Medial, sozial, individuell. Ursachen	89
Medien als Suchtmittel?	91
Was bei digitalen Medien anders ist.	107
Soziale Risikofaktoren	138
Individuelle Risikofaktoren	147
4 Wege aus der Sucht. Behandlung	160
Herr M.	163
Allgemeine Prinzipien und Ziele	178
Krisenmanagement: Entzugserscheinungen, Suchtverschiebung und Rückfälle.	203
Erste Hilfe	211

Spezifische Behandlungsmöglichkeiten und Einrichtungen	217
---	-----

5 Wir können etwas tun! Prävention 250

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

6 Der Kult ums Netz. Wie uns digitale Heilsversprechen in eine kollektive Abhängigkeit führen. 339

Dank	364
Anmerkungen	367
Weiterführende Literatur und Webseiten	378
Register	380