

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	7
Einführung – Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt	
Anleitung zur Nutzung des Buchs	10
1 Wer den Wind des Wandels spürt, kann zaudern oder Segel setzen	
Wie die Behandlung seelischer Probleme in einer Psychotherapie helfen kann, den krankhaften Umgang mit Handy, Computer und Internet zu überwinden	13
2 Wer seine Lage erkannt hat, wie soll der aufzuhalten sein?	
Wie sich normaler vom problematischen und krankhaften Handy-/Computer-/Internet-Gebrauch unterscheidet und woran Sie das erkennen können	22
3 Sie wissen, was Sie wollen, aber wissen Sie auch, was Sie brauchen?	
Welche Rolle unser Selbstbewusstsein bei der Entwicklung und Überwindung des krankhaften Handy-/Computer- und Internet-Gebrauchs spielt	37
4 Gefühl und Verstand – wir brauchen beides	
Welche Rolle die Gefühle und der Verstand beim krankhaften Gebrauch von Handy, Computer und Internet spielen und wie sie helfen können, davon loszukommen	65
5 Ich und die anderen – oft eine komplizierte Story	
Wie soziale Kontakte und Handy-/Computer-/Internet-Gebrauch sich gegenseitig beeinflussen	75
6 Null Bock? Nur noch Handy, Computer und Internet?	
Wie der krankhafte Gebrauch von Handy, Computer und Internet die Antriebskräfte blockiert und wie diese wieder geweckt werden können	92
7 Die Stressformel: bio-psycho-sozial	
Wie Stressbelastung und krankhafter Umgang mit Handy, Computer und Internet zusammenhängen und was gegen zu viel Stress getan werden kann	108

8 Mit allen Sinnen Wie wieder Farbe und Freude in die Realität gebracht werden kann	128
9 Die Familie und der Computer Wie die Familie oder die Partnerschaft helfen können auf dem Weg aus dem krankhaften Umgang mit Handy, Computer und Internet	147
10 Wo finden Sie Hilfe?	152
 Anhang	153
Hinweise zum Arbeitsmaterial	154
Arbeitsmaterial	157
Literatur	198
Sachwortverzeichnis	200