

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
1. Ankommen in einem neuen Land	11
2. Ein kleiner Waldexkurs	13
3. Früher war nicht alles, aber einiges besser	18
4. Norwegen im Handy-Rausch	23
5. Der tägliche Kampf	30
6. Alle 18 Minuten	32
7. Der Drang nach Aufmerksamkeit und der Fluch der Selbstoptimierung	38
8. Die Macht des Bildes	43
9. Das Handy der Zeitfresser	54
10. Bewusste Manipulation	57
11. Doch wo werden die Grundlagen gelegt?	63
12. Heute schon mit Ihrem Kind gesprochen?	68
13. Kinder gehen auf die Straße und protestieren gegen den Handykonsum ihrer Eltern	75
14. Meinung bilden, Meinung machen: Der Einfluss der Influencer auf unsere Kinder	81
15. Kinder verlieren Empathie	85
16. Kinder und Medienkompetenz: Sind nicht wir Eltern das Problem?	94
17. Alarmierende Ergebnisse der neuesten PISA-Studie	98
18. Auch in Norwegen ist nicht alles Gold, was glänzt	105

19. Warum der Mensch eine Handschrift braucht!	113
20. Eine Generation der Stubenhocker	125
21. Eine „Generation der Sehbehinderten und Blinden“: wenn das Auge nicht aufhört zu wachsen	130
22. Verhaltensmanipulation in Zeiten von Corona	137
23. Informations-Dauerbeschuss am Smartphone	142
24. Corona-Lockdown verschärft Medienkonsum der Kinder	148
25. Ein kleiner persönlicher Exkurs	152
26. Warum Social Media unglücklich macht	156
27. Corona öffnet vielen die Augen	162
28. Digitale Gewalt nimmt zu	166
29. Das Internet: ein beliebter Ort für Kriminelle	170
30. Die schlechten Nachrichten reißen nicht ab	177
31. Die Einsicht wächst	183
32. Sechs Schritte zum gesunden und nachhaltig bewussten Umgang mit dem eigenen Smartphone	188
33. Ein Blick in die Zukunft	192
Anmerkungen	197