

Inhaltverzeichnis

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