

Inhalt

Vorwort	4
Prolog	10
Die Welt unserer Kinder	
und die Verunmöglichung der Langeweile	16
Das Multitasking-Märchen	19
Die große (unbegründete) Angst der Eltern	43
Alles abzunehmen bedeutet später eine schwerere Last	54
Gegen Überflutung anrudern	62
Warum wir ohne Langeweile keine Fantasie haben	73
Kein Kind darf Frust erleben. Wieso eigentlich nicht? 84	
Die Angst der Eltern und die Resilienz	87
»Das hast du unglaublich gut gemacht!« –	
Frust und Selbstbewusstsein weggelobt	99
Motivationsfalle, Entlastung und Problemlösung	114
Langeweile, Krisenfestigkeit und Kreativität	134
Unangenehmes muss sein	139
Freiheitsräume für Frust und Langeweile	147
Achtung, Streit im Anmarsch!	153
Die Digitalisierung unserer Kinder und das süchtig machende Design 168	
Von doppelten Maßstäben und zweifelhaften Vorbildern	170
Der AAHA-Effekt	186
Digitalisierung und die radikale Beseitigung der Langeweile	188
Folgen und Zukunft des digitalen Dauerbefeuerns	195
Das digitale Spiel mit unserer Frustrationstoleranz	202
Am Ende der Ideen: Steine aus dem Weg räumen 220	
Anhang	
Quellen	231
Impressum	240