

Inhalt

Wer sind wir ohne Social Media? 9

1. Die Grundlagen 15

Alltag Social Media: Wie wir heute leben und kommunizieren 15

Alle da? Fast: Zahlen und Fakten über Social Media 22

Die Apps und was hinter ihnen steckt 23

Timeline: Das Zeitalter der Plattformen 30

Zensur? Findet statt 36

To-Go: Social Media verstehen 44

2. Die Geschäfte 46

Wie wird man eigentlich Milliardär? 46

Die Unternehmen hinter den Apps 52

Meta, Alphabet, Bytedance 55

Die Zukunft: Alles virtuell? 58

Die Stimme des Volkes: Heute kaufe ich eine Wahl 63

Das Geschäft der Personenmarken 72

To-Go: Hinter Sozialen Netzwerken stecken Unternehmen mit eigenen Interessen 79

3. Die Psyche 83

Allererste Hilfe 83

Fragen zu deiner Social-Media-Nutzung 84

Tipp mich an: Wie Anreiz & Belohnung funktionieren 87

Warum scrollte ich eigentlich noch? 93

Ging schon mal besser: Wie Social Media und Unglück
zusammenhängen 97

Der Wert des Leids: Unsicherheit macht uns
konsumfreudig 105

Keine Zeit zum Denken: Das Gehirn braucht Leerlauf 109

Wo ist all die Zeit geblieben? 115

Nicht mehr allein: Die große Chance in Social Media 118

To-Go: Bewusste Nutzung macht Social Media besser 121

4. Die Kriminalität 124

Die Geschichte von Amanda Todd 124

Cybermobbing 128

Hass im Netz 133

Gemeinsam gegen Cybermobbing und Hass im Netz 140

Cybergrooming 144

So schützt du dich und andere vor Cybergrooming 148

To-Go: Lasst Opfer nicht allein 152

5. Die Freiheit 153

Social Media als Sprachrohr für eine bessere Welt 153

Reichweite erzeugen für mehr Selbstbestimmtheit 155

Von der Idee zum Unternehmen 160

Wer willst du heute sein? 166

Ein Sprachrohr für leise Menschen 169

Wie du bekannt machst, was alle wissen sollten 175

Revolution online? 180

Mitreden in der Politik? Versuch's doch mal im Internet 186

Social Media als Beruf 191

6. Bewusster online und freier leben 196

Was du tun kannst 196

Haben wir das Recht, zu schweigen? 202

Bewusster online & freier leben 203

Begriffe 206

Quellen 213