

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 scrolle 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