

Inhalt

Vorwort	13
I. Unsere Social-Media-Profile	19
Meine On-Off-Beziehung mit Social Media Lea	21
Digital Na(t)ive Nora	27
Social-Media-Plattformen: Mehr als nur ein Like-Button	32
II. Was wir mit den sozialen Medien machen	47
<i>Freizeit</i> : Mut zur Langeweile! Lea	50
<i>Kommunikation</i> : Total emo(ji)tional! Nora	58
<i>Freundschaft & Feindschaft</i> : (A)soziale Medien?	62
Analoge Freundschaft Lea	62
Ungesunde Freundesgruppen Lea	65
I forgot that you existed Nora	71
<i>Liebe</i> : Swipe right	75
Liebst du schon oder schreibt ihr noch? Nora	75
Maximaler Reinfeld Lea	80
<i>Sex</i> : Risky Pictures & nackte Tatsachen	87
In the Mood for a Nude Lea	87
Polaroid- und Fußbilder Nora	91
<i>Selbstdarstellung</i> : Wer bin ich, wenn das Handy aus ist? Nora	94

<i>Festhalten & Erinnern:</i> Muss das alles in die Cloud? Lea	98
<i>Kreativität & Inspiration:</i> Von Kreationen zu Reaktionen Nora	104
<i>Ausbildung & Arbeit:</i> Lebenslauf? Siehe Insta. Nora	113
<i>Bildung & Nachrichtenkonsum:</i> Was ist wahr, was ist falsch? Lea	121
III. Was die sozialen Medien mit uns machen	131
<i>Ungesunde Gewohnheiten:</i> Bin ich abhängig? Lea	134
<i>Sucht:</i> #handysuchti – aber echt Nora	150
<i>Werbung & Bedürfnisse:</i> Lieber haben als brauchen Lea	155
<i>Körperwahrnehmung:</i> Wieso kann ich nicht so aussehen wie die Frauen auf Instagram? Lea	162
<i>Perfektion & Optimierungswahn:</i> Wie perfekt muss ich sein? Nora	172
<i>Vergleiche & Produktivität:</i> Don't Compare Your Life to Someone's Highlight Reel Lea	180
<i>Bewertungsmentalität:</i> Count Less and Connect More! Nora	185
<i>Allein sein:</i> Vernetzt, aber nicht verbunden Lea	197
<i>Fear of Missing Out:</i> JOMO statt FOMO! Nora	201
<i>Zeitwahrnehmung & Konzentration:</i> TikTok – wie Sekunden verrinnen Lea	206

IV. Die Social-Media-Gesellschaft	215
<i>Meinungsbildung:</i> Zwischen Datenmacht und Manipulation Lea	218
<i>Miteinander:</i> Wo Liebe und Hass sich die Hand geben Nora	225
<i>Zukunft:</i> Wie können die sozialen Medien der Zukunft aussehen?	234
Social Media als Spiegelbild der Zeit Lea	234
Geld regiert die Social-Media-Welt Nora	246
V. Wie geht es weiter – glücklich sein mit oder ohne Social Media?	253
Das Glück ist nur einen Blick entfernt Lea	255
Ein Klick in die Glaskugel Nora	262
Danksagung	271
Glossar	273
Quellen- und Literaturverzeichnis	277
Triggerwarnung	284
Kostenfreie und anonyme Hilfsangebote	285