

# Inhalt

Vorwort	13
<b>I. Unsere Social-Media-Profile</b>	<b>19</b>
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
<b>II. Was wir mit den sozialen Medien machen</b>	<b>47</b>
<i>Freizeit:</i> Mut zur Langeweile!   Lea	50
<i>Kommunikation:</i> Total emo(ji)tional!   Nora	58
<i>Freundschaft &amp; 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 Reinfall   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 &amp; Erinnern:</i> Muss das alles in die Cloud?   Lea	98
<i>Kreativität &amp; Inspiration:</i> Von Kreationen zu Reaktionen   Nora	104
<i>Ausbildung &amp; Arbeit:</i> Lebenslauf? Siehe Insta.   Nora	113
<i>Bildung &amp; Nachrichtenkonsum:</i> Was ist wahr, was ist falsch?   Lea	121
III. Was die sozialen Medien mit uns machen	
<i>Ungesunde Gewohnheiten:</i> Bin ich abhängig?   Lea	131
<i>Sucht:</i> #handysuchti – aber echt   Nora	134
<i>Werbung &amp; Bedürfnisse:</i> Lieber haben als brauchen   Lea	150
<i>Körperwahrnehmung:</i> Wieso kann ich nicht so aussehen wie die Frauen auf Instagram?   Lea	155
<i>Perfektion &amp; Optimierungswahn:</i> Wie perfekt muss ich sein?   Nora	162
<i>Vergleiche &amp; Produktivität:</i> Don't Compare Your Life to Someone's Highlight Reel   Lea	172
<i>Bewertungsmentalität:</i> Count Less and Connect More!   Nora	180
<i>Allein sein:</i> Vernetzt, aber nicht verbunden   Lea	185
<i>Fear of Missing Out:</i> JOMO statt FOMO!   Nora	197
<i>Zeitwahrnehmung &amp; Konzentration:</i> TikTok – wie Sekunden verrinnen   Lea	201
	206

<b>IV. Die Social-Media-Gesellschaft</b>	<b>215</b>
<i>Meinungsbildung: Zwischen Datenmacht und Manipulation</i>   Lea	218
<i>Miteinander: Wo Liebe und Hass sich die Hand geben</i>   Nora	225
<i>Zukunft: Wie können die sozialen Medien der Zukunft aussehen?</i>	234
Social Media als Spiegelbild der Zeit   Lea	234
Geld regiert die Social-Media-Welt   Nora	246
<b>V. Wie geht es weiter – glücklich sein mit oder ohne Social Media?</b>	<b>253</b>
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