

Log-in: Einstimmung	7
1 Die Thesen	16
1.1 Zum Leben gehört Lust	16
1.2 Wir brauchen Mut zum Glück	18
1.3 Die Beziehungen entscheiden	21
1.4 Den richtigen Umgang mit Medien kann man nicht googeln	24
1.5 Was zählt ist, was ich will	28
2 Die Medien	32
2.1 ... so gut wie eine italienische Eisdiele	32
2.2 ... so gefährlich wie ein Fahrrad	35
2.3 ... so wirksam wie Cannabis	39
2.4 ... als wunderbare Zuflucht	43
2.5 ... als letzter Raum für Abenteuer	46
2.6 ... helfen mir, ich selbst zu sein	49
3 Die Perspektive	53
3.1 Mama will nur chatten	53
3.2 Papa kennt sich aus	55
3.3 Das Monopol der Töchter	57
3.4 Die Macht der Söhne	60
3.5 Das Verständnis der Lehrer	64
4 Die Verantwortung	68
4.1 Verantwortung erfordert Mut	68
4.2 Verantwortung für sich selbst übernehmen	70

4.3	Verantwortung für andere übernehmen _____	72
4.4	Erziehung fordert uns heraus _____	76
4.5	Medienerziehung ist einfacher als gedacht _____	82
5	Die großen Themen _____	87
5.1	Angst bewältigen – besser mit oder ohne Medien? _____	87
5.2	Liebesbeziehungen – durch Medien in Gefahr? _____	93
5.3	Sinnsuche – nichts für Maschinen _____	100
6	Die Experimente _____	106
6.1	Erkenne dich selbst! _____	107
6.2	Eine kleine Streitarchäologie _____	113
6.3	Gelassen und entspannt durchs Familienleben _____	119
6.4	Das große Abenteuer Familie _____	128
6.5	Familienchillen _____	136
6.6	Ein Struktogramm zur Mediennutzung _____	141
6.7	Reframing – ein Umdeutungsspiel _____	144
6.8	Das Hypothesenpokerspiel _____	147
6.9	Spielen, spielen, spielen _____	151
6.10	Heldentraining _____	155
	Log-out: Medienerziehung to go _____	170
	Weiterführende Literatur und Links _____	173
	Über den Autor _____	176