

Inhaltsverzeichnis

1	Der Mensch, das Netz und die digitale Nabelschnur	
	Woher unsere Sehnsucht nach Vernetzung kommt	1
2	Cool bleiben	
	Warum wir unser Handy lieben, dieses Verhältnis aber dringend abkühlen muss	13
3	Herr oder Knecht?	
	Warum wir den ursprünglichen Nutzen von Maschinen vergessen und wie Sie sich nicht vom Handy versklaven lassen . . .	25
4	Schalt dich ab	
	Warum „offline“ ein Bewusstseinszustand und kein technischer Modus ist	35
5	Die Sache hat zwei Haken	
	Warum wir uns bei Whatsapp und Co. ständig missverstehen und wie Sie der digitalen Kommunikationsfalle entgehen . .	43

- 6** **Und täglich grüßt der Arbeitsstress**
Warum ein Diensthandy nicht immer an sein muss und wie Sie
im Job nicht in der E-Mail-Flut versinken 55
- 7** **Unseren täglichen Chat gib uns heute**
Warum Vernetzungsmedien religiöse Bedürfnisse befriedigen
und wie Sie trotz Handystress Ihr gutes Karma behalten . . . 67
- 8** **Your friends are watching you**
Warum in sozialen Netzwerken jeder jeden ein wenig ausspio-
niert und warum Sie ein Geheimnis aus sich machen dürfen . 75
- 9** **Story of my life**
Warum wir mit Vernetzungsmedien unsere Lebensgeschichte
schreiben und wie Sie Empathie durch Erzählung generieren 85
- 10** **Handy, Handy in der Hand, wer ist die Schönste im gan-
zen Land?**
Selfies, Skype und Narzissmus oder warum Sie nicht immer gut
aussehen müssen 99
- 11** **Spür meinen Herzschlag**
Warum die Smartwatch virtuelle Liebe neu definiert und
warum doch nichts über echte Berührung geht 107
- 12** **Machen Sie's ohne!**
Wie in digitalen Zeiten die Sinnlichkeit nicht zu kurz kommt 115

13	Eltern, Handy, Kind	
	Oder warum Smartphones keine Familienmitglieder sein sollten	125
14	Digital Detox total	133
15	Nachwort	
	Eine Einladung zur Unerreichbarkeit	139