

Inhalt

Vorwort 7

Einführung

Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt
Anleitung zur Nutzung des Buchs 10

**1 Wer den Wind des Wandels spürt, kann zaudern
oder Segel setzen**
Wie die Behandlung seelischer Probleme in einer Psychotherapie helfen kann,
den krankhaften Umgang mit PC und Internet zu überwinden 15

2 Wer seine Lage erkannt hat, wie soll der aufzuhalten sein?
Wie sich normaler vom problematischen und krankhaften PC-/Internet-
Gebrauch unterscheidet und woran Sie das erkennen können 24

**3 Sie wissen, was Sie wollen, aber wissen Sie auch,
was Sie brauchen?**
Welche Rolle unser Selbstbewusstsein bei der Entwicklung
und Überwindung des krankhaften PC-/Internet-Gebrauchs spielt 47

4 Gefühl und Verstand – wir brauchen beides
Welche Rolle die Gefühle und der Verstand beim krankhaften Gebrauch
von PC und Internet spielen und wie sie helfen können,
davon los zu kommen 82

5 Ich und die anderen – oft eine komplizierte Story
Wie soziale Kontakte und PC-/Internet-Gebrauch
sich gegenseitig beeinflussen 95

6	Null Bock? Nur noch PC?	
	Wie der krankhafte Gebrauch von PC und Internet die Antriebskräfte blockiert und wie diese wieder geweckt werden können	109
7	Die Stressformel: bio-psycho-sozial	
	Wie Stressbelastung und krankhafter Umgang mit PC und Internet zusammenhängen und was gegen zuviel Stress getan werden kann	122
8	Mit allen Sinnen	
	Wie wieder Farbe und Freude in die Realität gebracht werden kann	141
9	Die Familie und der Computer	
	Wie die Familie oder die Partnerschaft helfen können auf dem Weg aus dem krankhaften Umgang mit PC und Internet	161
10	Wo finden Sie Hilfe?	167
	Literatur	171
	Verzeichnis der Arbeitsmaterialien	172
	Hinweise zu den Online-Materialien	172
	Sachwortverzeichnis	173