

Inhaltsverzeichnis

1	Vom Homo Sapiens zum Homo Digitalis	1
2	Die wissenschaftliche Beschäftigung mit Internet- und Smartphone-Sucht nimmt international an Fahrt auf	11
3	Smartphone-Sucht verstehen	13
4	Wer ist besonders anfällig, eine Smartphone-Sucht zu entwickeln?	19
5	Smartphone-Nutzung und das Gehirn	23
6	Das Nutzen von sozialen Netzwerken im Internet und das Gehirn	25
7	Technologie-Nutzung in der Kindheit und in der Familie	29
8	Smartphone und E-Mails bei der Arbeit	35
9	Nachtrag	43
10	Appendix: Schnelltest Smartphone-Sucht	45
	Literatur	53