

## *Inhalt*

Einleitung . . . . .	9
Eine sehr kurze Geschichte des Medienverzichts . .	11
Gehetzt, gereizt, gestresst . . . . .	26
Taktiken – eine Praxis von unten . . . . .	45
Apostel der Entnetzung . . . . .	53
Löscht euren Social-Media-Account! . . . . .	63
Lernt Medien zu nutzen! . . . . .	71
Macht mal Pause! . . . . .	80
Konnektivitätsverzicht . . . . .	93
Verzicht verhandeln . . . . .	94
Verlust verlängern . . . . .	101
Vernetzung verweigern . . . . .	108
Digitale Selbstverteidigung . . . . .	118
Verweigern der Sichtbarkeit . . . . .	124
Reden und Schweigen . . . . .	130
Dem Hass die kalte Schulter zeigen . . . . .	137
Rückzug in die Echokammer . . . . .	149
Die Generalisierung des Zweifels . . . . .	151
Die Erschöpfung der Zuschauer . . . . .	161
Die Theorie der Verschwörung . . . . .	170
Vorbeugende Selbstfürsorge . . . . .	183
Murphy's Moore's Law – freiwilliger Downgrade . .	187
Zocken, wenn's passt – eigene Regeln formulieren . .	194
Der Fernseher auf Rollen – sich selbst austricksen . .	204

Fazit .....	215
Nachwort .....	243
Anmerkungen .....	246
Literatur .....	271