

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Offline	11
Werden Sie digital manipuliert?	15
Ihre Aufmerksamkeit ist eine Ware	17
Technologie ist gut. Aber nutzen Sie sie mit Bedacht!	19
Der Aufbau dieses Buches	25
Kapitel Eins	27
Ein Tsunami technologischer Transformation	27
Unmerkliche Veränderungen	29
Weil Ihre Augen es wert sind	31
Soziale Medien: Das globale Dorf	33
Umgang mit der Informationsflut	36
Kapitel Zwei	41
Ein Feuer auf der Tiefe	41
Ein Glücksspiel der Evolution	42
Die drei Ebenen des Gehirns	44
Vorfilterung und neuronale Plastizität: Das anpassungsfähige Gehirn	57
Ist das Bewusstsein zeitverschoben?	58
Bewusstes Sein oder Nichtsein	61
Außer Kontrolle	62
Unser »Theater des Bewusstseins«	65
Modelle sind nicht die Wirklichkeit	65
Das schwierige Problem des Bewusstseins	67
Das soziale Gehirn	68
Kapitel Drei	75
Die Milliarden-Dollar-Frage	75
Dopamin: Sex, Drugs und Rock'n Roll?	76
Oxytocin: Menschen brauchen andere Menschen	79
Leidet Ihre Familie unter Technoferenz?	81
Belohnungen aufschieben zu können, ist sehr wichtig	84
Was wir <i>tatsächlich</i> über Impulskontrolle wissen – und darüber, sie zu verlieren!	86
Beeinflussen Smartphones die menschliche Selbstbeherrschung?	88

Kapitel Vier	93
Die menschliche Informationsfabrik	95
Der begrenzte Arbeitsspeicher	95
Sortierung	96
Informationsverarbeitung	97
Würden Sie in einem Auto mitfahren, das von Ihrem abgelenkten »Ich« gesteuert wird?	99
Entschuldigung, haben Sie kurz Zeit?	100
Smartphones und Gefühle	101
Ein kurzer Boxenstopp, bevor wir das Land der Drachen betreten	102
Kapitel Fünf	109
Ein einziger, riesengroßer Online-Markt	109
B. J. Fogg und das Stanford Persuasion Lab	110
Wie das Fogg-Modell heute angewendet wird	112
Ihr Smartphone ist ein Spielautomat!	116
Was zeigen Ihnen die Unternehmen, die es auf Sie abgesehen haben?	118
Ihre Persönlichkeit lässt sich sehr genau vorhersagen	122
Der Skandal um Cambridge Analytica	124
So werden Sie eingefangen und verwandelt	126
Multivariate Tests – die Kunden fangen sich selbst	128
Die seltsame Welt der Tracking-Pixel, Cookies und des Remarketings	130
Alles einsteigen, der <i>Customer-Journey</i> -Zug ist abfahrbereit!	134
Die schrecklichen »Dunklen Muster«	135
Wie Google Ihre Suchergebnisse verzerrt	136
Kapitel Sechs	141
Stress, geringe Selbstachtung, Unsicherheit und Schlafstörungen	141
Smartphones und Social Media können bei Jugendlichen ADHS hervorrufen	144
Können soziale Medien süchtig machen?	144
Wenn suchterzeugendes Design und grundlegende menschliche, soziale Eigenschaften aufeinandertreffen	147
Die Wirkungen sind nicht nur physiologisch oder psychologisch	148
Echokammern und Bestätigungsfehler	149
Wenn aus Bestätigungsfehlern kognitive Dissonanz wird	155

Die deutliche Abnahme der Empathie	157
Die Welt der Jugendlichen verändert sich	161
Cybermobbing	163
Unsere Schlussfolgerung: Alles hängt von Ihren Entscheidungen ab!	164
Kapitel Sieben	173
Veränderungen sind nicht einfach!	173
Veränderung bedeutet, etwas anders zu machen	175
Schritt 1: Lebensgeschichten	176
Schritt 2: Finden Sie heraus, welche Gewohnheiten Sie haben und wie Sie Ihre Zeit verbringen	180
Schritt 3: Identifizieren Sie Impulse und Einsatzzeichen	181
Schritt 4: Planen Sie Ihre Gegenaktionen und setzen Sie sie ein	184
Analyse der Fehlschläge	186
Zusammenfassung: Leicht zu verstehen, aber nicht leicht umzusetzen	187
Bringen Sie Ihren Kindern vernünftige und gesundheitsfördernde digitale Gewohnheiten bei	189
Die zugrundeliegenden psychologischen Prinzipien	191
Eintritt in den <i>Flow</i> – lernen Sie, sich zu konzentrieren	193
Bewusstes Lernen	196
Schlussfolgerung: Es ist einfach, aber dennoch nicht leicht	198
Nachwort	203
Dank	209
Stichwortverzeichnis	211