

Kein Netz? Ach du Schreck!	9
1 Ich und das Internet – Lehren einer leidenschaftlichen Hassliebe	15
»Lass uns Freunde bleiben« – ein offener Brief	17
Eine ganz kurze Geschichte meines digitalen Lebens	19
»Aber Google Maps sagt ...«	22
Du kannst nicht nicht digital sein	27
Der verdammte blaue Plüschschlumpf	29
Dr. Google und die Bildungskatastrophe	37
Gehetzt lächeln die Sklaven	44
Stecker raus, Stecker rein	48
»Gefällt mir« und andere Lügen	57
Hä?	64
Instagrammabel	67
Die Party ist vorbei	75
2 Demokratie gegen Digtatur – der Stresstest läuft	79
Eine ganz kurze Geschichte des Internets	87
Glaubensfragen und Tech-Voodoo	89
Die Nebel von Silicon	94
Wie hieß deine Grundschullehrerin mit Vornamen?	99
Verzweigte Medien	102
Die digitalen Escobars	114
Plattform-Sozialismus	124
Erst mal kaputt machen	128
Digitaler Herpes	135
Dreck klickt gut, dreckiger klickt besser	143
Love me, Tinder	155
Wir hängen alle mit drin	162

3 Das Leben zurückerobern	175
Anleitung zum digitalen Ungehorsam	181
Probieren, Scheitern und von vorn, Boomer!	191
So klappt digitales Detox	212
Elan oder WLAN: 30 Tipps für entspanntes Bio-Surfen – und ein Psychotricks	223
Ausblick: Die Bhutan-Strategie	239
Hilfreiches und Wissenswertes	244
Quellen	247
Dank	270