

Inhaltsverzeichnis

1	Eine Einführung	1	15	Bereit für Veränderung?	75
2	Wenn Videospiele und Internet abhängig machen	7	16	Sucht im Kontext	81
3	Die Rolle deiner Angehörigen ..	13	17	Fühlen, Denken und Handeln ..	87
4	Was wird da überhaupt gespielt?	19	18	Medienzeit reduzieren – aber wie?	91
5	E-Sport und Let's Plays	25	19	Tagesstruktur	95
6	Von Killerspielen	31	20	Situationsanalyse	99
7	... und Kunstdebatten	37	21	Teufelskreis Sucht	105
8	Was bei einer Sucht im Gehirn passiert	43	22	Emotionsregulation	109
9	Free2Play und Suchtmechanismen	47	23	Aktiv in der Freizeit	113
10	Was hinter einer Abhängigkeit stecken kann	51	24	Wie gehe ich mit meinen Eltern um?	115
11	Wie eine Abhängigkeit entsteht	57	25	Prokrastination	119
12	Die psychotherapeutische Behandlung	61	26	Peergroup	125
13	Gibt es keine Medikamente dagegen?	67	27	Suchtverschiebung	131
14	Wo kann ich Hilfe finden?	71	28	Wie geht es weiter?	135
			29	Was Sie als Angehörige beachten sollten	139
			30	Zusammenfassung	145