

Inhaltsverzeichnis

Das ist erst der Anfang – Wider die soziale Demenz	11
Die 10 Glaubenssätze der Digital-Apostel und -Apologeten	17
1 Abfüllanlage im Taschenformat – Wie Smartphones Angst und Neid füttern	18
Nutzungsrevolution statt digitale Revolution	18
Angst vor dem Sozialen	19
Neurowissenschaftliche Grundlagen	20
Auf Neugier folgt schlechte Laune	21
In den Depri wischen	21
24/7-Nachrichten ziehen runter	23
2 Digitales Kommunizieren – Spielend leicht ... in den Wahnsinn	25
3.000 Nachrichten im Monat	26
Wahnsinn WhatsApp-Gruppen	27
Warum WhatsApp-Gruppen irre machen	28
Von Bürsten und Brüsten	29
Zu doof selbst für Geheim-Datenbanken	30
Psyche im Eimer	31
Der Wandel der Kommunikation ist nicht nur positiv	32
3 Stress und Resilienz – Zwei Seiten derselben Medaille	33
Produktivität hat ihren Preis	33
Digitale Resilienz – Persönlichkeit stärken	35
Schlechte Gewohnheiten	36
Es beginnt bereits früh morgens	37
Das „Höher-schneller-weiter-Phänomen“	39
Selbstbeobachtung und Selbstreflexion	40
Selbstwirksamkeit und Resilienz sind erlernbar	42
4 Arbeiten im Unterbrechungsmodus – Digitale Produktivitätskiller	44
Mitarbeiterstress verursacht ökonomische Verluste	45
Wischen aktiviert den Stress-Turbo	46

	Konzentration wird wichtiger Produktionsfaktor	46
	So reagieren Unternehmen auf die Wischmania	47
	Ein Selbstversuch: Besuch eines „Digital-Detox-Seminars“	48
	Und danach? Da fängt die Arbeit erst an	50
	Aufmerksamkeitsdemenz in Meetings	51
5	Überfahren und weggewischt – Auf zur Putz-Olympiade	53
	Jeder Fünfte läuft blind durch die Welt	53
	Digitaler Kick-off	54
	Umgang mit Wahrnehmungsstörungen	54
	Lieber tot als ohne Smartphone	56
	Sozialer Zusammenhalt degeneriert	57
	Vorne rein und hinten rausgefallen	58
	Was Politik leisten sollte	58
	Selbstverantwortung ade – Werde auch ich bald weggewischt?	59
6	Paarschippen – Online-Baggern für ein Leben mit Glück	61
	Tiefe Bedürfnisbefriedigung auf dem Sofa	61
	Das Spiel mit den Zahlen	63
	Lieber Paarschippen als Parship	63
	War es früher besser?	64
	Auch das noch: verschenkte Lebenszeit	64
	Wäre ich bloß ein Rechtswisch	65
	Liebe als Produkt	66
7	Wischbrett im Kopf – Tablets in Kita und Schule	68
	Symposien zum „digitalen Lernen – Klassentreffen der Apologeten“	68
	Aus PISA-Schock wird Digital-Schock	70
	Irrsinn schmerzt	71
	Disruptive Bildung	72
	Gamification – Warum Digital nicht schlauer macht	73
	Die Zukunft: Anschalten, was geht	75
8	Faul und bequem – Wisch-Roboter und andere	77
	Die Sex-Roboter kommen	77
	Frauen brauchen keinen Roboter	78
	Frauen ticken anders	80
	Algorithmus schlägt soziale Pflege	80

Die Wirkung des Roboters auf unser Leben	82
Ausblick: Vier Phasen der Roboternutzung in der Zukunft	83
Soziales Glück	84
Zum Schluss: Was Frau wirklich will	84
9 Abhängig, inkompetent, selbstunwirksam – Selbstfahrende und -fliegende Autos	86
Ein verträumter Selbstversuch	89
Deutschland fährt drauf ab	90
Wirkung auf die Menschen	92
Wischwütige Digitalfreaks	93
Sozialkultur vor Digital	93
Lernen und lernen lassen	94
Raubbau an Selbstwirksamkeit und Autonomie	96
10 45 Grad – Bodengucker und Blindlenker	97
Nein, ich doch nicht	97
Besoffen an der Verkehrsampel	98
Automatisierte Ablenkung	99
Fragen Sie sich mal	100
Physische Konsequenz: Stress, Stress, Stress	100
Juristische Konsequenz: Berühren verboten	101
Autofahren ist wie Tauchen im U-Boot	102
Eigenverantwortlich sich und andere schützen	103
Gesucht wird: Digitale Vernunft	103
11 Digitalerziehung – Tranquilizer im Urlaubsauto	105
Der Blick ins Nachbarauto	106
Hirne im kollektiven Stand-by	106
Früher war alles besser?	108
Was der ADAC empfiehlt	109
Respekt und Umgangsformen unter Erwachsenen	109
Erziehungsfrage	111
Dialog statt Monolog	112
12 Digitale Selbstoptimierung – Das „Fat-not-Fit“-Syndrom	113
Start am Morgen	113
Humaninventur für die Neidfalle: messen, wiegen, gut aussehen	114
Hawthorne-Effekt	115

Tools für den sportlichen Narzisten	115
Königsdisziplin „Quantify yourself“	116
Selbstoptimierung als Lebensziel	117
Alternative soziale Gruppe	119
13 Big Data – Gefangen in der Digivalenz	120
Big Data erzeugt Angst	120
Big Data auf dem Klo	121
Livestream vom Klo	122
Der Egal-Mensch	123
Was hat der, was ich nicht habe?	124
Vom Wischegoisten zum Digitalaltruisten	125
Ego, Selbstüberschätzung und Neid	126
Fiktion wird Realität	126
Gefängnis „Digivalenz“	127
Und der Ausbruch	127
14 Achtung Vorbild – Digitalerziehung für Große	128
Im digitalen Schwitzkasten	128
Die Seele des Smartphones	129
Jugendliche machen es den Erwachsenen vor	130
Erwachsene sollten es vormachen	131
Die Logik der Apologeten	132
Digitales Bewusstsein in der Schule	133
Am Schluss: Einfach Abschalten	133
15 Always on – Wischen auf dem Klo	135
Verkappte Wischweltmeister	137
Entertainment – aber volles Rohr	138
Das Smartphone auf dem Klo raubt Lebenszeit und Wohlfühl	139
Das Digitale Manifest – Sozial und digital	142
Wege aus dem digitalen Hamsterrad	145
Literaturverzeichnis	149
Quellen	149
Weiterführende Literatur	154