

David N. Greenfield

Suchtfalle Internet

**Hufe für Cyberfreaks,
Netheads und ihre Partner**

Aus dem Amerikanischen
von Maren Klostermann und
Gabriele Gockel

Walter Verlag

Inhalt

Dank	9
Einleitung	11

1 Das Internet

Wie es das Leben verändert hat	17
--	----

2 Das Wesen der Sucht

Kann man von Computer oder Internet abhängig werden?	33
---	----

3 Durchführung einer Selbstdiagnose

Werden Sie »high«, wenn Sie im Internet sind?	60
---	----

4 Sind Sie ein Nethead?

Die Warnsignale für Internetmißbrauch und Internetsucht	73
--	----

5 Die Zähmung des Cyberzähntigers

Was Sie tun können, wenn Sie sich für einen Nethead halten	86
---	----

6 Cyber-Liebe

Die neue Welt der Internet-Beziehungen	110
--	-----

7 Chatten oder Betrügen

Online die Grenze überschreiten	134
---	-----

8 Kaufhaus Internet

Sich online die Welt kaufen und investieren.	169
--	-----

9 Das Web in Aktion

Im Netz statt bei der Arbeit188

10 Cybergleichgewicht

Wie man die Technik und ihre Vorteile nutzt,
ohne sich davon auffressen zu lassen. 202

11 Cyberkids

Wie Sie Ihre Kinder vor den Gefahren
des Internet schützen. 217

12 Die Zukunft ist die Gegenwart, die sich noch nicht ereignet hat

Die neuen Möglichkeiten des Internet:
Gebrauch oder Mißbrauch. 239

Nachwort 252

Anhang 255

Kontaktadressen von Selbsthilfegruppen. 264

Literaturverzeichnis. 267