

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7
<b>Einführung</b>	
<b>Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt</b>	
Anleitung zur Nutzung des Buchs	10
<b>1 Wer den Wind des Wandels spürt, kann zaudern oder Segel setzen</b>	
Wie die Behandlung seelischer Probleme in einer Psychotherapie helfen kann, den krankhaften Umgang mit PC und Internet zu überwinden	15
<b>2 Wer seine Lage erkannt hat, wie soll der aufzuhalten sein?</b>	
Wie sich normaler vom problematischen und krankhaften PC-/Internet-Gebrauch unterscheidet und woran Sie das erkennen können	24
<b>3 Sie wissen, was Sie wollen, aber wissen Sie auch, was Sie brauchen?</b>	
Welche Rolle unser Selbstbewusstsein bei der Entwicklung und Überwindung des krankhaften PC-/Internet-Gebrauchs spielt	47
<b>4 Gefühl und Verstand – wir brauchen beides</b>	
Welche Rolle die Gefühle und der Verstand beim krankhaften Gebrauch von PC und Internet spielen und wie sie helfen können, davon los zu kommen	82
<b>5 Ich und die anderen – oft eine komplizierte Story</b>	
Wie soziale Kontakte und PC-/Internet-Gebrauch sich gegenseitig beeinflussen	95

<b>6</b>	<b>Null Bock? Nur noch PC?</b>	
	Wie der krankhafte Gebrauch von PC und Internet die Antriebskräfte blockiert und wie diese wieder geweckt werden können	109
<b>7</b>	<b>Die Stressformel: bio-psycho-sozial</b>	
	Wie Stressbelastung und krankhafter Umgang mit PC und Internet zusammenhängen und was gegen zuviel Stress getan werden kann	122
<b>8</b>	<b>Mit allen Sinnen</b>	
	Wie wieder Farbe und Freude in die Realität gebracht werden kann	141
<b>9</b>	<b>Die Familie und der Computer</b>	
	Wie die Familie oder die Partnerschaft helfen können auf dem Weg aus dem krankhaften Umgang mit PC und Internet	161
<b>10</b>	<b>Wo finden Sie Hilfe?</b>	167
	<b>Literatur</b>	171
	<b>Verzeichnis der Arbeitsmaterialien</b>	172
	<b>Hinweise zu den Online-Materialien</b>	172
	<b>Sachwortverzeichnis</b>	173