

**Imran Rashid  
Soren Kenner**

# **Offline**

**So erlangen Sie die Kontrolle über  
Ihr digitales Leben zurück**

Aus dem Englischen  
von Birgit Reit

**WILEY**

**WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung: Offline</b> . . . . .	<b>11</b>
Werden Sie digital manipuliert?	15
Ihre Aufmerksamkeit ist eine Ware	17
Technologie ist gut. Aber nutzen Sie sie mit Bedacht!	19
Der Aufbau dieses Buches	25
<b>Kapitel Eins</b> . . . . .	<b>27</b>
Ein Tsunami technologischer Transformation	27
Unmerkliche Veränderungen	29
Weil Ihre Augen es wert sind	31
Soziale Medien: Das globale Dorf	33
Umgang mit der Informationsflut	36
<b>Kapitel Zwei</b> . . . . .	<b>41</b>
Ein Feuer auf der Tiefe	41
Ein Glücksspiel der Evolution	42
Die drei Ebenen des Gehirns	44
Vorfilterung und neuronale Plastizität: Das anpassungsfähige Gehirn	57
Ist das Bewusstsein zeitverschoben?	58
Bewusstes Sein oder Nichtsein	61
Außer Kontrolle	62
Unser »Theater des Bewusstseins«	65
Modelle sind nicht die Wirklichkeit	65
Das schwierige Problem des Bewusstseins	67
Das soziale Gehirn	68
<b>Kapitel Drei</b> . . . . .	<b>75</b>
Die Milliarden-Dollar-Frage	75
Dopamin: Sex, Drugs und Rock'n Roll?	76
Oxytocin: Menschen brauchen andere Menschen	79
Leidet Ihre Familie unter Technoferenz?	81
Belohnungen aufschieben zu können, ist sehr wichtig	84
Was wir <i>tatsächlich</i> über Impulskontrolle wissen – und darüber, sie zu verlieren!	86
Beeinflussen Smartphones die menschliche Selbstbeherrschung?	88



