

Mail halten!

DIE DIGITALE REVOLUTION IST VORBEI: EIN BLICK ZURÜCK NACH VORNE

- 8 Innovation? Neujahrswünsche anno 1997
- 10 Transformation: Bedürfnispyramide 1997 vs. 2017
- 12 Evolution? #WIR anno 2017
- 14 KPI: Lebens- und Arbeitskennzahlen des Homo Digitalis
- 18 Wie viel Lebenszeit bleibt Ihnen?

I. WARUM ES SIEBEN NACH ZWÖLF IST UND WIR JETZT KÄMPFEN MÜSSEN

- 24 Anstiftung zur digitalen Selbstverteidigung
- 62 Digitaler Irrglaube: 23 ketzerische Antithesen
- 72 Unschöne Erkenntnisse einer Internet-Veteranin
- 82 Radikale Forderungen einer Internet-Veteranin

II. DIE KRANKHEITEN DES GEMEINEN HOMO DIGITALIS & BLITZTHERAPIE

- 88 **DATEN-DIARRHÖ** [Morbus Google Dominationis Mundi]
90 Definition / 92 Betroffene / 94 Zahlen / 96 Ursachen /
100 Verlauf / 102 Anamnese / 104 Diagnose / 106 Therapie
- 128 **SMARTPHONE-SUCHT** [Servus Manicus Smartfonicum]
130 Definition / 132 Betroffene / 134 Zahlen / 136 Ursachen /
140 Verlauf / 142 Anamnese / 144 Diagnose / 146 Therapie
- 170 **E-MAIL-WAHSINN** [Pensum Perpetuus Interruptus]
172 Definition / 174 Betroffene / 176 Zahlen / 178 Ursachen /
182 Verlauf / 184 Anamnese / 186 Diagnose / 188 Therapie

- 208 **SINNLOS-SURF-SYNDROM** [Maus Manicus Irrationalis]
 210 Definition / 212 Betroffene / 214 Zahlen / 216 Ursachen /
 218 Verlauf / 220 Anamnese / 222 Diagnose / 224 Therapie
- 240 **SOCIAL-MEDIA-INKONTINENZ** [Tyrannus Zuckerbergus Asocialis]
 242 Definition / 244 Betroffene / 246 Zahlen / 248 Ursachen /
 252 Verlauf / 254 Anamnese / 256 Diagnose / 258 Therapie
- 280 **TINDERITIS** [Libido Digitalis]
 282 Definition / 284 Betroffene / 286 Zahlen / 288 Ursachen /
 292 Verlauf / 294 Anamnese / 296 Diagnose / 298 Therapie

III. #YOLO – ANATAL LEBEN, DIGILOG STERBEN

- 318 Wunschliste an ein Leben 2.0
- 320 Heute für immer: Credo mit Glücklichmachgarantie
- 322 Jetzt Bilanz ziehen: Ihr crossmedialer Lebenszeitrechner
- 324 Bye bye, Burnout: So werden Sie frei und froh
- 326 Im Namen des Smartphones: Stoßgebete des Homo Digitalis
- 328 Fegefeuer: Was Ihr digitaler Doppelgänger posthum verrät
- 330 Digitales Testament: Tipps für Ihren letzten Online-Willen
- 332 Ihre digitale Grabrede: Eine Textvorlage
- 334 #RIP: Kreuzigen Sie Ihr altes Internet-Ich
- 336 Begrüßet seist du, Google, voll der Ungnade
- 338 Schweigeminuten
- 340 Update (*installiert sich von selbst*)
- 342 Die Autorin
- 344 Schleichwerbung
- 346 Quellen
- 350 Impressum
- 351 ∞ Dank