

# Inhalt

## 1

### *Die Macht der analogen Gewohnheit*

Wie Sie aus hinderlichen alten nützliche neue machen

–Seite 9–

## 2

### *Wer hat hier wen im Griff?*

Beherrschen Sie die digitalen Medien – oder werden Sie beherrscht?

–Seite 27–

## 3

### *Raus aus dem Frust*

Ab jetzt machen Sie positive digitale Erfahrungen

–Seite 45–

## 4

### *Willkommen digitales Leben!*

Die Welt wird das, was wir aus ihr machen

–Seite 61–