

# Inhalt

Einleitung .....	9
<b>Teil 1: Mein persönliches Erwachen</b>	<b>15</b>
Meine Karriere als Influencerin .....	17
Die Sucht geht weiter .....	25
Halb nackt auf einer Wassermelone .....	31
Die Reise meines Lebens .....	37
Auf der Suche nach der verlorenen Zeit .....	45
Das Frauenbild auf Instagram .....	49
Der Privatjet und meine Mutter .....	53
Mein Digital-Detox-Wochenende .....	63
Die Hochzeit meines Kindheitsfreundes .....	67
Lästern 2.0 .....	73
Instagram und das Berufsleben .....	79
Instagram und die Freundschaft .....	85
Warum Instagram uns neidisch macht .....	93
<b>Teil 2: Die Welt der Influencer</b>	<b>99</b>
Ist es erlaubt, die Influencer öffentlich zu kritisieren? ....	101
Wer ist ein Influencer? .....	105
Das Geschäftsmodell Influencer .....	109
Die Dauerwerbesendung der Influencer .....	115

Ein Tag im Leben von Instagram-Star Leonie Hanne . . . . .	121
Die Macher der Influencer . . . . .	127
Der Influencer-Wahnsinn auf dem Oktoberfest . . . . .	139
Die Kaderschmiede der Influencer . . . . .	143
Die Spielerfrau . . . . .	149
Profitieren Luxuslabels von Kooperationen mit Influencern? . . . . .	171

**Teil 3: Auf der Suche nach der einen perfekten  
Instagram-Lösung 179**

Dein Fragebogen zur Instagram-Nutzung . . . . .	181
Wieso teile ich mein eigenes Leben? . . . . .	185
Setzt mich Instagram unter Druck? Fühle ich mich gezwungen, Inhalte zu teilen? . . . . .	195
Kann ich die Momente in der Realität noch genießen, wenn ich sie fotografiere? . . . . .	201
Was habe ich davon, fremden Menschen auf Instagram zu folgen? . . . . .	205
Macht Instagram mich glücklich? . . . . .	217
Die Gretchenfrage: Soll ich komplett mit Instagram aufhören? . . . . .	223

**Nachwort 229**

**Danke 231**

**Endnoten 235**