

# Inhalt

---

---

11 Einleitung: Aufwachsen auf dem Mars

TEIL I:

## **Eine Flutwelle**

35 Kapitel 1: Anstieg des Leidens

TEIL II:

## **Die Hintergründe: Der Niedergang der spielbasierten Kindheit**

67 Kapitel 2: Was Kinder in der Kindheit brauchen

89 Kapitel 3: Entdeckungsmodus und die Notwendigkeit riskanter  
Spiele

124 Kapitel 4: Pubertät und der blockierte Übergang ins  
Erwachsensein

TEIL III:

## **Die Große Neuverdrahtung: Der Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit**

147 Kapitel 5: Die vier Grundübel: Soziale Deprivation, Schlaf-  
mangel, Fragmentierung der Aufmerksamkeit und Abhängigkeit

181 Kapitel 6: Warum soziale Medien Mädchen mehr schaden  
als Jungen

218 Kapitel 7: Und was geschieht mit den Jungs?

249 Kapitel 8: Gewinn und Verlust an Spiritualität

TEIL IV:

**Gemeinsam für eine gesündere Kindheit**

- 275 Kapitel 9: Vorbereitungen für kollektives Handeln
- 282 Kapitel 10: Was Regierungen und Tech-Unternehmen tun können
- 306 Kapitel 11: Was Schulen tun können
- 330 Kapitel 12: Was Eltern tun können
  
- 355 Schluss: Lasst uns die Kinder zurück auf die Erde bringen
  
  
- 363 Dank
- 367 Anmerkungen
- 415 Literatur