

# Stichwortverzeichnis

- A** Abhängigkeit *Siehe* Sucht  
 Ablenkungen  
 – durch Technik 99, 105, 179  
 – erhöhte Fehlerzahl 100, 105, 179  
 – Verlängerung der Reaktionszeit 99  
 Abonnements, automatische  
 Fortsetzung 136  
 Abschweifen 174  
 Addictive Design *Siehe* Suchterzeugendes Design  
 ADHS, erhöhtes Risiko durch soziale Medien 144  
 Alphabet 32  
 Altmann, Dr. Erik 100  
 Amazon 14–15  
 – Brief an 207  
 Amdahls Gesetz 36  
 Ängstlich-vermeidender Bindungsstil, und Smartphone-Sucht 89  
 Ankerheuristik 153  
 Anthropomorphismus 154  
 Apple 14  
 – Brief an 207  
 – menschenfreundliche Standardeinstellungen 205  
 – Wert 32  
 Arbeitsspeicher, begrenzter 95  
 Arbeitszeit (Lebensgeschichten) 178  
 Assoziatives Denken 61  
 Aufmerksamkeit  
 – als Ware 14, 18, 33–34, 103  
 – Bedeutung für kindliche Entwicklung 82  
 Aufmerksamkeitsspanne  
 – Verringerung der 19, 22, 95, 169  
 Auslöser  
 – digitaler Gewohnheiten identifizieren 181  
 Autofahren  
 – Ablenkungen und Reaktionszeit 99  
 – Wut im Straßenverkehr 87  
 Automatische Fortsetzung (Abo, Dienst) 136  
 Autopilot (unterbewusstes Denken) 46, 61, 96, 117, 141, 175
- B** Baars, Bernard J. 65  
 Bandura, Albert 191  
 Bedürfnispyramide 48  
 Bedürfnisse  
 – anerzogene 53  
 – Maslows Pyramide 48  
 – und suchterzeugendes Design 147  
 – Vorspiegelung der Erfüllung 48, 52  
 – Wirkung auf Entscheidungen 87  
 Behavior Design (Verhaltensdesign) 110  
 Bell, Vaughan 78  
 Belohnungen  
 – aufschieben 84  
 – Erwartung von (Dopamin) 78, 81, 115, 117  
 – Neu-Verdrahtung des Gehirns 23  
 Belohnungsaufschub, Korrelation mit Vertrauen 85  
 Benachrichtigungen 116  
 – ausschalten 185, 190  
 Bestätigungsfehler 150  
 – führt zu kognitiver Dissonanz 155  
 – Google verzerrt Suchergebnisse 136  
 – und Abnahme der Empathie 159  
 – und Echokammer-Effekt 153  
 Bewusstes Lernen 197  
 Bewusstsein 105  
 – Passive-Frame-Theorie 62  
 – schwieriges Problem des 67  
 – Theater des 65  
 – Zeitverzögerung 60  
 – zwei Arten des Denkens 61  
 Beziehungen  
 – höhere Lebenserwartung 20  
 – und Oxytocinspiegel 80  
 – und Smartphones 101  
 – und Textnachrichten 49  
 – Vorspiegelung in sozialen Medien 48, 51  
 – Wirkungen der Technoferenz 83  
 Bias, Randolph 36  
 Big Data 22, 170  
 Bindungen 70  
 – an Smartphones 93, 98  
 – echt und virtuell 102  
 – und Oxytocinspiegel 80  
 – Vorspiegelung in sozialen Medien 51  
 Bindungsangst 89  
 Bindungsstile  
 – ängstlich-vermeidend 70, 89  
 – sicher 70  
 Body Shaming 55, 142

- Brain Hacks 14  
 – digitale Manipulationen 15, 167, 203
- C** Cambridge-Analytica-Skandal 124  
 Captology 110  
 Cavanagh, Sarah Rose 162  
 Chalmers, David 67  
 Chein, Jason M. 88  
 CIE, Fortgesetzter-Einfluss-Effekt 154  
 Compassion Fatigue (Mitgeföhlsmüdigkeit) 157  
 Confirm Shaming (Dark Patterns) 135  
 Cookies 112, 130  
 Cortisol-Produktion, auslösende Faktoren 54, 56  
 Covey, Stephen R. 160  
 Csikszentmihaly, Mihaly 193, 195–196  
 Customer Journey (Kunden-Reise) 134  
 Cybermobbing 163
- D** Dark Patterns (Dunkle Muster), im Online-Marketing 135  
 Denken  
 – assoziatives 61  
 – rationales 61  
 – symbolisches 43–44  
 – unterbewusste Prozesse 65  
 – zwei Arten des 61, 65, 75, 104, 156  
 Depressionen, durch soziale Vergleiche 54  
 Design, suchterzeugendes 17–18, 127, 203  
 – Facebook 147  
 – schädliche Wirkungen 167  
 – Stickiness (Klebrigkeit) 116  
 DFRAG-Syndrom 14, 17, 20, 24, 168  
 – Symptome 21  
 Diener, Ed 47  
 Digitale Gewohnheiten  
 – ändern 175  
 – bewusstes Lernen 197  
 – durch Lebensgeschichten ändern 177  
 – Fehleranalyse 186  
 – Gegenmaßnahmen planen 186  
 – Impulse und Einsatzzeichen identifizieren 181  
 – Jugendlichen beibringen 189  
 – psychologische Grundlagen 191  
 – Schritte zur Veränderung 187  
 – Tagebuch führen 180  
 Digitale Manipulationen 15, 167, 203  
 Digitale Verschmutzung  
 – Auswirkungen von 21, 23, 168  
 – Kategorien von 174  
 Digitales Fragmentierungssyndrom *Siehe* DFRAG-Syndrom  
 Digman, J. M. 122  
 Dissonanz, kognitive 155  
 Dopamin 78, 81, 115, 117  
 Drag-along (Mitreißen) 174  
 Dreieiniges Gehirn 45  
 Drogensucht 78  
 DSM-5, Diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen 145  
 Dunning-Kruger-Effekt 154
- E** Echokammer-Effekte 150, 153  
 Effekt des identifizierbaren Opfers, IVE 153  
 Einsatzzeichen, digitaler Gewohnheiten identifizieren 181  
 Eltern-Kind-Beziehung, Wirkungen der Technoferenz 83  
 E-Mails, nicht mehr ständig checken 185  
 Empathie  
 – starke Abnahme der 159  
 – Vorteile des Lesens 160  
 Encodierung, Informationen im Gehirn 97  
 Entscheidungsfindung  
 – Denkprozesse 61–62  
 – und grundlegende Bedürfnisse 87  
 Erfahrungen meistern 192  
 Ericsson, K. Anders 197  
 Erwartungsauslöser Dopamin 81, 115, 117  
 Erwartungsimpuls Dopamin 78  
 Erweiterter Geist 35  
 Erweitertes Ich, Smartphones als 56, 93  
 Erzähltes Selbst 176  
 Eskapismus 145, 174  
 Evolution  
 – der sozialen Eigenschaften 70  
 – des Gehirns 42  
 Experte werden 197  
 Extended Mind Theory 35  
 Extremismus, und Gruppen in sozialen Medien 150
- F** Facebook 14–15  
 – Brief an 207  
 – Cambridge-Analytica-Skandal 124  
 – niedriges Selbstwertgefühl 53, 142  
 – soziale Vergleiche 53  
 – suchterzeugendes Design 147  
 – typische Seite 113  
 – und Gefühl der Einsamkeit 51

- und Stress 55
  - Wert 32
  - Facebook Addiction Disorder (Facebook-Abhängigkeitsstörung ) 145
  - Fähigkeiten, Fogg-Modell 112
  - Fake News 137, 150
  - Fake-Zugehörigkeit 48
  - Familien, Wirkungen der Technoferenz 82
  - Familienzeit (Lebensgeschichten) 178
  - Fantasy-Erzählungen, Vorteile der Lektüre 160
  - Feindselige Attribution 134
  - Festinger, Lionel 155
  - Filterung von Informationen 96
  - Flow
    - Ablenkungen durch Konzentration vermeiden 195
    - Konzentration erlernen 195
  - FLOW (Lebensgeschichten-Modell) 177
  - Flow-Zustand 195
  - Fogg, B. J., Verhaltensmodell 112
  - Fogg-Verhaltensmodell, Online-Marketing 112
  - Fortgesetzter-Einfluss-Effekt, CIE 154
  - Framing-Effekt 153
  - Freier Wille und Bewusstsein 63, 105
  - Freizeit (Lebensgeschichten) 178
  - Freundschaften
    - echt und virtuell 48, 51
    - Wirkungen der Technoferenz 83
  - Frontallappen 45, 156
  - Fünf-Faktoren-Modell (Persönlichkeit) 122
- G**
- Gabriel, Shira 160
  - Gedächtnis
    - Computer als Erweiterung 36
    - transaktives 36
  - Gefühle
    - Beruhigung durch Smartphones 101
    - Einsamkeit 51
    - über Textnachrichten mitteilen 49
  - Gehirn
    - Anpassungsfähigkeit 58
    - Areale und ihre Funktionen 45
    - begrenzter Arbeitsspeicher 95
    - das soziale Gehirn 70
    - direkte Verbindung zum Internet 30
    - Dreieinigkeitsmodell 45
    - Evolution des 42
    - Grenzen der Informationsverarbeitung 37
    - HPA-Achse 54
  - Informationsverarbeitung 98
  - neues, Funktionen 64, 84–85, 156, 159
  - Neu-Verdrahtung durch Technologie 23
  - primitives (altes) 45, 64, 84–85, 156
  - rechter temporo-parietaler Knoten, rTPJ 159
  - und Bewusstsein 60
  - unterbewusste Prozesse 65
  - Gehirn-Manipulationen *Siehe* Brain Hacks
  - Gemeinschaftsgefühl, als menschliches Bedürfnis 68, 79
  - Generationenunterschiede, bei Technologienutzung 161
  - Geschichten
    - Lebensgeschichten 177
    - Vorteile des Lesens 160
  - Gesponserte Inhalte 114
  - Gewohnheiten, schlechte ablegen 176
  - Gillan, Douglas 36
  - Gjedde, Albert 163
  - Gladwell, Malcolm 196
  - Global Workspace Theory (Theorie des globalen Arbeitsraums) 65
  - Glück
    - als innerlicher Zustand 194
    - durch Erfüllung von Bedürfnissen 47
    - optimale Erfahrung 194
  - Glücksspielsucht 78
  - Gründe für 77
  - Goldberg, Lewis 122
  - Google 14–15
    - Brief an 207
    - menschenfreundliche Standardeinstellungen 205
    - Personalisierung der Suchergebnisse 136
    - Wert 32
  - Großhirn 45
  - Grundbedürfnisse, menschliche 48
  - Gruppen
    - Fake-Zugehörigkeit in sozialen Medien 48
    - und Echokammer-Effekte (kognitive Verzerrung) 150
    - Zielgruppenbestimmung 120
- H**
- Haltungsschäden, durch Smartphones 11
  - Handy *siehe* Smartphone 11
  - Harari, Yuval 41
  - Hastings, Reed 34
  - Heimliches Hinzufügen von Waren 136

- Hermann, Esther 41  
 Hirnstamm 45, 48  
 Hormone 48, 76  
 – Cortisol 54  
 – Oxytocin 79  
 Hostile Attribution Bias (Feindselige Attribution) 154  
 House, Richard 99  
 HPA-Achse (Gehirn) 54  
 Hypothese der kulturellen Intelligenz 41
- I** Impulse 174  
 – Fogg-Verhaltensmodell 111  
 Impulskontrolle  
 – Belohnungsaufschub 84  
 – Einfluss der Smartphones 88  
 – verknüpft mit rTPJ 159  
 – Verlust der 86  
 Informationsfilterung 96  
 – Grenzen des Gehirns 36, 96  
 Informationsverarbeitung  
 – Grenzen der 37  
 – im Gehirn 98  
 – unterbewusste Prozesse 65  
 – Unterbrechungen und 100, 105, 179  
 Inhalte, gesponserte 114  
 Internet  
 – als transaktive Gedächtnisquelle 36  
 – direkte Verbindung mit Gehirn 30  
 – Mobbing im 163  
 Isolation, soziale (Kinder) 55  
 IVE, Effekt des identifizierbaren Opfers 153
- J** James, William 61  
 Jugendliche  
 – ADHS-Risiko durch Smartphone und soziale Medien 144  
 – Änderung der Werte 161  
 – Änderungen im Verhalten 161  
 – Cybermobbing 163  
 – echte und virtuelle Bindungen 102  
 – gesunde digitale Gewohnheiten 189  
 – Vorteile des Lesens 160
- K** Kahneman, Daniel 61–62  
 Kai Chi, (Sam) Yam 86  
 Kenner, Soren 24  
 Kinder  
 – Cybermobbing 163  
 – gesunde digitale Gewohnheiten 189  
 – Probleme mit Stress 55  
 – soziale Isolation 55  
 – Vorteile des Lesens 160  
 – Wirkung fehlender Aufmerksamkeit 82  
 – Wirkungen der Technoferenz 82  
 Kleinhirn 45–46  
 Kognitive Dissonanz 155  
 Kognitive Verzerrungen 153  
 – Bestätigungsfehler 150  
 – Echokammer-Effekte 150  
 Konditionierung 174  
 Konzentration  
 – optimale Erfahrung (Flow-Zustand) 194  
 Körper, Unzufriedenheit mit 55, 142  
 Kosinski, Michal 122  
 Kulturelle Intelligenz, Hypothese der 41  
 Künstliche Intelligenz (KI) 27, 31  
 Kuschelhormon (Oxytocin) 79
- L** Langsames und schnelles Denken 61, 65, 75, 104, 156  
 Lebenserwartung, höhere durch Beziehungen 20  
 Lebensgeschichten 177  
 – Zielsetzung durch 180  
 Lernen, bewusstes 197  
 Leslie, Ian 110  
 Lewis, Clayton 36  
 Libet, Benjamin 59  
 Limbisches System 45, 48  
 Literarische Figuren, Identifizierung mit 160  
 Lookalike Audiences (ähnliche Zielgruppen) 121, 125
- M** MacLean, Paul 44  
 Manipulationen *Siehe* Brain Hacks  
 Manney, P. J. 157  
 Marketing *Siehe* Online-Marketing  
 Maslow, Abraham, Bedürfnispyramide 48  
 McDaniel, Brandon 82  
 Meisterung von Erfahrungen 192  
 Menschliche Bedürfnisse  
 – Grundbedürfnisse 48  
 – und suchterzeugendes Design 147  
 Microsoft, Brief an 207  
 Middleton, Peter 28  
 Mitgeföhlmüdigkeit 157  
 Mitläufereffekt 154  
 Mobbing, im Internet 163  
 Modelle und Realität 65  
 Moores Gesetz 36  
 Morsella, Ezequiel 62  
 Motivation 75

- Fogg-Modell 112
- Maslows Bedürfnispyramide 48
- Multitasking 98
- Multivariate Tests 128
- Musk, Elon 30
- N** Narrative Identität 176, 199
- Naturalistischer Dualismus (Theorie) 68
- Neokortex 48
- Nervenzellen *Siehe* Neuronen
- Neuronale Plastizität 58
- Neuronen, Verbindungen 58
- Neurotransmitter 76
  - Dopamin 78, 81
- Norretranders, Tor 58–59, 62
- O** Okri, Ben 161
- Online-Dienste, automatische Fortsetzung 136
- Online-Marketing
  - automatische Dienst-Fortsetzung 136
  - Confirm Shaming 135
  - Cookies 130
  - Facebook Ads Manager 120
  - Fogg-Verhaltensmodell 112
  - heimliches Hinzufügen von Waren 136
  - Multivariate Tests 128
  - perfide Manöver 135
  - Persönlichkeitsmodell 122
  - Preisvergleich unmöglich 136
  - Privacy Zuckering 136
  - Profildaten für 121
  - Reiseplanung für die Kunden 134
  - Remarketing 130
  - Retargeting 130
  - Roach Motel 136
  - Unbounce 127
  - Verhaltensforschung, Cambridge-Analytica 124
  - versteckte Werbung 135
  - Zielgruppen bestimmen 120, 128
- Optimale Erfahrung 194
- Oxytocin, und soziale Bindungen 80
- P** Paläoanthropologie 43
- Palihapitiya, Chamath 147
- Parker, Sean 147
- Passive-Frame-Theorie (Bewusstsein) 62
- Peltzman-Effekt 154
- Persönlichkeitsprofile 122
- Persönlichkeitsvorhersage 122
- Physiologische Symptome digitaler Verschmutzung 21, 168
- Pichai, Sundar 35
- Preisvergleich unmöglich 136
- Privacy Zuckering 136
- Profildaten 121–122, 124
- Psychologische Grundlagen, von Veränderungen 191
- Psychologische Reaktionen, eigene kennen 193
- Psychologische Symptome digitaler Verschmutzung 21, 169
- R** Rashid, Imran 24
  - Lebensgeschichten 177
- Rationales Denken 61
- Rationalisierung 156
- Reaktanz (kognitive Verzerrung) 154
- Reaktionszeit, Verlängerung durch Ablenkungen 99
- Reiseplanung für die Kunden 134
- Remarketing 130
  - Beispiel 113
- Retargeting 130
  - Beispiel 135
- Roach Motel 136
- Rosen, Larry 101
- Roulettespieler 78
- rTPJ (rechter temporo-parietaler Knoten) 159
- S** Schlafstörungen 34, 141
- Schnelles und langsames Denken 61, 65, 75, 104, 156
- Schultz, Wolfram 77
- Selbstbeherrschung *Siehe* Impulskontrolle
- Selbstbild 55, 142
- Selbsterhaltung
  - Facebook als Bedrohung der 56
  - Theorie der sozialen 56
- Selbstverwirklichung, Maslow 47–48
- Selbstwertgefühl 54
  - und Cybermobbing 163
  - und Facebook-Nutzung 53, 142
  - und soziale Medien 141
- Selbstwirksamkeit aufbauen 191
- Shoelace (Retargeting-Firma) 131
- Sinneswahrnehmungen, Vorfilterung 58, 96
- Smartphones
  - ADHS-Risiko 144
  - als Erweiterung der Person 56, 93
  - als Erweiterung des Geistes 35
  - Anstieg des Datenzugriffs 29
  - Beziehungen und Gefühle 101

- Bindung an 93, 98
- Einfluss auf Impulskontrolle 88
- Haltungsschäden durch 11
- und Gefühle 101
- Smartphone-Sucht 89
- und ängstlich-vermeidender Bindungsstil 89
- Social Media *Siehe* Soziale Medien
- Social Media Tribalism (Tribalismus in sozialen Medien) 151
- Soziale Isolation (Kinder) 55
- Soziale Kontakte
  - Bedeutung für Gesundheit 82
  - Belohnungsgefühl 70
  - im Café anregen 186
- Soziale Medien
  - ADHS-Risiko 144
  - Extremismus in Gruppen 150
  - negative Auswirkungen 141
  - Sucht nach 146
  - Sucht und 118
  - und Abnahme der Empathie 159
  - Vorspiegelung sozialer Beziehungen 48, 51
- Soziale Symptome digitaler Verschmutzung 22, 169
- Soziale Überzeugung 193
- Soziale Vergleiche
  - Verbindung zu Depressionen 54
  - verstärkt durch Facebook 53
- Soziale Vorbilder 192
- Sozialer Status 56
- Soziales Gehirn 43
  - Entwicklung des 70
- Spielerfehlschluss 154
- Spielesucht 77, 145
- Sprache
  - Entwicklung der 43–44
  - in Werbeanzeigen 114
- Stammhirn 45, 48
- Stanford Persuasion Lab 110
- Stanford-Marshmallow-Experiment 84
- Stickiness (Klebrigkeit) 19, 82, 115–116, 166
  - Benachrichtigungen 116
- Stillwell, David 122
- Straßenverkehr, Wut im 87
- Stress
  - Cortisol-Ausschüttung 54
  - durch soziale Medien 141
  - Probleme mit 55
- Suchergebnisse, Verzerrung 136
- Suchmaschinen *Siehe* Google

- Sucht
  - Drogensucht 78
  - Glücksspielsucht 78
  - Kriterien für 145
  - nach sozialen Medien 118
  - Smartphones und 89
  - Spielsucht 77, 145
  - und soziale Medien 146
  - Verhaltenssucht laut DSM-5 145
  - Suchterzeugendes Design 17–18, 127, 203
    - Facebook 147
    - schädliche Wirkungen 167
    - Stickiness (Klebrigkeit) 116
    - und menschliche Bedürfnisse 147
- Symbolisches Denken 43–44

**T**

- Technoferenz 82, 105, 204
- Technologie
  - Abhängigkeit von 35
  - bedachter Umgang mit 29, 66
  - Generationenunterschiede bei Nutzung 161
  - Kosten der Ablenkung durch 105
  - Mensch im Mittelpunkt 25, 205
  - Wirkung auf Beziehungen 101
  - Wirkung auf Eltern-Kind-Beziehung 82
  - Zukunft der 29, 35, 170
- Teenager *Siehe* Jugendliche
- Textnachrichten, negative Wirkung auf Liebesbeziehungen 49
- Theorie der sozialen Selbsterhaltung 56
- Tomasello, Michael 41
- Tracking-Cookies 130
- Tracking-Pixels 130
- Transaktives Gedächtnis 36
- Trump, Donald 125, 150
- Tversky, Amos 61
- Twenge, Jean M. 102, 161

**U**

- Überzeugung, soziale 193
- Überzeugungsmethoden 112
- Umschaltkosten (Reaktionszeit) 99
- Unbounce (Online-Marketing) 127
- Unterbewusste Prozesse 65
- Unterbrechungen, erhöhte Fehlerzahl 100, 105, 179
- Unterlassungseffekt 154

**V**

- Veränderungen
  - digitale Gewohnheiten 175
  - psychologische Grundlagen 191
  - schlechte Gewohnheiten ablegen 176

- Schritte zum Vollzug der 187
  - technologische 29
  - Verbindung, Gehirn zu Internet 30
  - Verfügbarkeitskaskade 154
  - Verhalten, Änderungen bei Jugendlichen 161
  - Verhaltensdesign 110
  - Verhaltenssucht 145
  - Vernetzung, Vorteile der weltweiten 173
  - Versteckte Werbung 135
  - Vertrauen, Korrelation mit Belohnungsaufschub 85
  - Verzerrungen
    - Google-Suchergebnisse 136
    - kognitive 153
  - Verzerrungsblindheit 154
  - Vincent, Jane 101
  - Vorbilder, soziale 192
  - Vorfilterung 58
  - Vrticka, Pascal 70
- W** Wegner, Daniel 35
- Werbung *Siehe* Online-Marketing
- Werte, Änderung bei Jugendlichen 161
- Wilmer, Henry H. 88
- Wirklichkeitsflucht 145, 174
- Wut, im Straßenverkehr 87
- Y** Young, Ariana F. 160
- Z** Zeit
  - für mich (Lebensgeschichten) 178
  - Lebensgeschichten 177
  - Verschwendung aufzeichnen 181
- Zielgruppen
  - bestimmen 120, 128
  - Lookalike Audiences 121, 125
- Zielsetzung
  - durch Lebensgeschichten 180
- Zimmermann, Manfred 96
- Zögern des Bewusstseins (Theorie) 60
- Zugehörigkeit
  - als menschliches Bedürfnis 48, 149, 152
  - Vorspiegelung in sozialen Medien 48

