

THOMAS FEIBEL

**JETZT  
PACK  
DOCH  
MAL DAS  
HANDY  
WEG!**

Wie wir unsere Kinder von  
der digitalen Sucht befreien



ULLSTEIN

# Inhalt

Vorwort	7
KAPITEL 1: Vorbild sein – So ein Mist!	11
KAPITEL 2: Prävention – Es ist nie zu spät für Schutz	48
KAPITEL 3: Orientierung – Nur wer sich auskennt, kann seine Kinder schützen	94
KAPITEL 4: Regeln – Let's make a deal	137
KAPITEL 5: Jetzt pack doch mal das Handy weg oder die Sache mit der Sucht	162
KAPITEL 6: Gut zu wissen: Technikverständnis	184
KAPITEL 7: Empowerment	227
KAPITEL 8: Ein Trend namens »Digital Detox«	255
Dank und Epilog	269