

Maren Urner

SCHLUSS MIT DEM TÄGLICHEN WELTUNTERGANG

Wie wir uns gegen die digitale Vermüllung
unserer Gehirne wehren

DROEMER

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1	
Süchtig nach dem nächsten Update:	
Nachrichtenkonsum im 21. Jahrhundert	11
Eigentlich müssten wir richtig viel Zeit haben	11
Ich wollte doch nur ein Ticket kaufen ...	14
Der Wert deiner Aufmerksamkeit	17
Wie gut weißt du Bescheid?	18
Wenn es knallt, wird es interessant	23
Kapitel 2	
Abhängigkeit mit Folgen:	
Das macht die Informationsflut mit Gehirn und Psyche	29
Die Macht unserer Gewohnheiten	30
Besser ängstlich und am Leben als fahrlässig und tot	38
Nachrichten sind stressiger als die Realität	40
Wir lernen, hilflos zu sein	45
Das Versagen der Medien?	48
Unsere Informationswut	50
Die Sache mit dem Medienvertrauen	57
Was wir gewinnen, wenn wir uns auf den Weg machen	63
Kapitel 3	
Weg von der Nadel:	
Konstruktiver Journalismus als Alternative	65
Von der Idee zum Medien-Start-up: <i>Perspective Daily</i>	69
Zutat 1: Ein neuer Blick auf die Welt	71
Zutat 2: Formsache	120

Zutat 3: Das Handwerkszeug der Wissenschaft!	140
Die geheime Vierte Zutat	155
Kapitel 4	
Deine einzige Chance:	
Das Rüstzeug gegen die tägliche Informationsflut	159
Lektion 1: Warum du denkst, dass du recht hast	160
Lektion 2: Warum Fake News sich so gut in deinem Gedächtnis festsetzen	166
Lektion 3: Warum uns unser Ego wichtiger ist als die Wahrheit	174
Lektion 4: So schnell sind dir die <i>anderen</i> egal	182
Lektion 5: Warum du nicht alles frei entscheidest	190
Lektion 6: Dieses Syndrom hat auch dich fest im Griff!	195
Lektion 7: Warum Bullshit gefährlicher ist als jede Lüge	202
Anhang	209
Anmerkungen	211
Bildnachweis	220
Dank	221