

Detlef Scholz

# **Systemische Interventionen bei Internetabhängigkeit**

2014

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Bernhard Blanke (Hannover)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/ Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Kurt Ludwig (Münster)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Dr. Burkhard Peter (München)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Satz u. Grafik: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, [www.fgb.de](http://www.fgb.de)

Erste Auflage, 2014

ISBN 978-3-8497-0046-1

© 2014 Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten  
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter  
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. o 62 21-64 38 o  
Fax o 62 21-64 38 22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

## Vorwort

Dieses Buch hat – zu meiner eigenen Überraschung – meine bisherige Einstellung zu dem Themenbereich der »Onlineabhängigkeit«, der »Internetsucht« und wie auch immer noch diese »Probleme« meist bezeichnet werden deutlich geändert. Je länger ich mich mit ihm beschäftigt habe, desto mehr hat sich ein Gefühl von Lust, Spannung und Neugier darauf verstärkt, welche kreativen und in ihrer Anschaulichkeit sehr nützlichen Ideen, welche innovativen Interventionsimpulse mir der Autor als Nächstes schenken würde. Fast bekam ich den Eindruck, mit dem Buch (das Buch als »Suchtmittel«) könnte es mir so gehen wie wahrscheinlich manchen der in ihm beschriebenen Klienten zu Beginn ihres Onlineabhängigkeits-Erlebens, so anregend fand ich es.

Das war vor seiner Lektüre keineswegs so. Ganz im Gegenteil.

Durch die Beschäftigung mit vielen Publikationen zu den Themen Internetsucht, digitale Abhängigkeit, digitale Demenz usw. in den letzten Jahren hatte sich bei mir eine gewisse Ermüdung, ja fast eine Aversion gegen diesen an Bedeutung wohl immer mehr zunehmenden Bereich entwickelt. Das war umso erstaunlicher, weil ich die Argumente der – jedenfalls zum größeren Teil – sehr guten und mit wissenschaftlich seriösen Ergebnissen untermauerten Arbeiten gut nachvollziehen und das Phänomen Internetabhängigkeit als bedeutungsvolles Problem erkennen konnte. Die Fokussierung der meisten mir zugänglichen Arbeiten erlebte ich aber als ziemlich einseitig defizitär, oft auch moralisch eifernd, dabei aber in ihrer Wirkung eher demotivierend, quasi »Gut-Böse-Schemata« anregend. Und ich konnte mir gut vorstellen, dass das die Menschen, die man erreichen will, insbesondere die User selbst, nicht ansprechen dürfte, im Gegenteil: Diese Argumentationen kommen ihnen wahrscheinlich vor wie die unzähligen, ermahnenden, anklagenden Eltern-Beiträge, Appelle an die »Vernunft« usw., die gerade das Gegenteil vom Gewünschten anregen.

Weshalb hat mich das Thema durch dieses Buch nun doch richtig »gepackt«?

Aus meiner hypnosystemischen Sicht sollte jedes Symptom, jedes »Problemverhalten«, jede »Störung« sehr differenziert daraufhin

betrachtet werden, wofür (nicht warum) es auftritt. Dahinter steht natürlich die Hypothese, dass solche Phänomene bestimmten Bedürfnissen dienen, also als wertvolle Informationen über unbewusste Ziele, unbewussten und unwillkürlichen Bedarf verstanden werden können. Diese Informationen werden aber im bewussten, willentlichen Erleben nicht wertgeschätzt, sondern oft massiv abgewertet, oft auch nicht einmal bemerkt oder verstanden und dann heftig bekämpft. So können sie aber nicht konstruktiv genutzt werden, die Kämpfe »gegen« die Phänomene (Lösungsversuche) führen sogar sehr oft zur Eskalation der ungewünschten Entwicklungen. Genau das habe ich bei vielen Familiengesprächen mit frustrierten, oft verzweifelten Eltern oder auch mit Pädagogen schon gehört, in deren Auseinandersetzung mit dem Computer- und Internetverhalten der Kinder und Jugendlichen, für die sie sich verantwortlich fühlten.

Detlef Scholz legt zunächst sehr gründlich, sehr differenziert und sachkundig die komplexen Zusammenhänge der Prozesse dar, die als Internetabhängigkeit bezeichnet werden. Dabei macht er mit großer Seriosität deutlich, wie schwerwiegend die Beschäftigung mit dem Internet entgleisen kann, beachtet aber auch sehr präzise die Kontextbedingungen, die eine solche Entgleisung begünstigen. Schon dieser Teil des Buches bietet sehr wertvolle Informationen für alle, die sich mit dem Themenbereich beschäftigen wollen.

Das ist aber quasi nur die »Ausholbewegung«, um dann zu einer sehr vielschichtigen und außerordentlichen Vielfalt von kreativen und anregenden Interventions-Chancen zu kommen. Mein »Hypnosystemiker-Herz« hat oft Freudensprünge gemacht, wenn Detlef Scholz sehr systematisch, mit viel Achtung und neugierig-wertschätzendem Blick auf die Bedürfnisse hinter dem Abhängigkeitsverhalten schaut. In vielen konkreten Beispielen wird verständlich, dass »Internetabhängigkeit« auch verstanden werden kann als Ausdruck von Sehnsüchten, von vielfältigen und sehr aner kennenswerten Bedürfnissen. Der Autor zeigt viele hilfreiche Wege, wie man mit fokussierenden Fragen die Betroffenen und ihre Bezugspersonen unterstützen kann, sodass sie die Bedürfnisse, die sich hinter dem »problematischen« Verhalten verstecken, verstehen und achten können – was sicher allein schon zur Verbesserung von Selbstwert und Einfühlungsvermögen und zu konstruktiveren Verhandlungsmöglichkeiten beiträgt. Es wird dabei auch deutlich, welche interaktionellen Wechselwirkungen, in die das Internetverhalten eingebettet ist, quasi erst die öko-

logische Nische bieten für das Entwickeln einer Abhängigkeit und für deren Aufrechterhaltung. Auch damit wird der Blick weit über das betroffene Individuum hinaus für seine systemischen Kontexte und die Mitverantwortung der Beteiligten im System geöffnet. Der Lösungsversuch Internetabhängigkeit gewinnt so eine ganz andere Bedeutung, ohne dass irgendetwas daran verharmlost oder schön geredet würde.

Richtig spannend und ungemein anregend finde ich, welche kreativen, sehr originellen und bestimmt sehr wirksamen Interventionen Detlef Scholz dann beschreibt, um befreiende Bewegung in verhärtete Muster zu bringen. Die Art, wie er dafür auf die Kompetenzaspekte im »Problemverhalten« fokussiert, wie er Wege zeigt, diese Kompetenzen für hilfreiche Lösungen nutzbar zu machen – nicht nur für das betroffene Individuum, sondern für dessen ganzes Beziehungssystem –, weist viele wunderbare Beispiele für meisterhafte Utilisation auf; Milton Erickson hätte sich sicher daran erfreut. Die differenzierte Darstellung der Kompetenzaspekte der Internet-sucht hilft dabei, attraktive, motivierende Alternativen anbieten und den Fokus auf erfüllende und bereichernde Ziele richten zu können. Selbst die häufig überhaupt nicht beachteten Aspekte von Sinnfragen, ja auch die spirituellen Themen, auf die jemand mit seiner »Internetabhängigkeit« hinweist, werden einfühlsam und respektvoll berücksichtigt. Meiner Erfahrung nach erweisen gerade sie sich als entscheidende Komponenten für erfolgreiche Kooperation. Die vielen achtungsvollen Chancen für kooperative Begegnungen, die sich so für den Umgang mit diesem oft zäh und düster anmutenden Thema ergeben, habe ich beim Lesen als ausgesprochen wohltuend erlebt.

Ich kann mir gut vorstellen, dass viele Klienten bei solchen Interventionsangeboten richtig Lust bekommen, sich auf Neues einzulassen und den eingeengten Fokus in ihrer »Internetabhängigkeits-Trance« eintauschen gegen Experimentierfreude und sogar spielerische Lust am Ungewissen, daran, was sie erwartet, wenn sie das gewohnte Feld ihres Internetverhaltens verlassen. Darum geht es aber bei Interventionen. Denn am Mangel an Kompetenzen für eine konstruktive Lösung des Abhängigkeitsverhaltens liegt es nicht, wenn die Probleme noch hartnäckig aufrechterhalten werden, sondern an Motivation und daran, ob eine Alternative genug Sinnerfüllung bringen kann. Die Konzepte in diesem Buch schaffen genau diese Motivation

und Sinnstiftung. Manchmal habe ich mich bei dem Gedankenspiel ertappt, wie interessant es wäre, wenn ich selbst mal Klient bei solchen Angeboten wäre.

Viele der beschriebenen Interventionen sind nicht nur für den Bereich der Internetabhängigkeit sehr gut nutzbar, sondern für viele andere Themenfelder. So wird dieses Buch zu einer wahren Fundgrube für alle Professionellen im Bereich von Psychotherapie und Beratung, ganz sicher aber auch für alle Menschen, die Freude daran haben (oder erst durch die Lektüre dazu finden), ihre gewohnten eigenen »Trampelpfad-Muster« im Alltag durch innovative Interventionen zu bereichern, die auch die Chancen der neuen Medien elegant nutzen.

Ich wünsche diesem Buch, für das ich dem Autor wirklich danken möchte, eine große Verbreitung weit über seinen eigentlichen Themenfokus hinaus, und ich bin sicher, dass es den auch haben wird.

*Heidelberg, im Juni 2014*

*Dr. med. Dipl. rer. pol. Gunther Schmidt, Leiter des Milton-Erickson-Instituts Heidelberg und ärztlicher Direktor der sysTelios-Klinik für psychosomatische Gesundheitsentwicklung Siedelsbrunn*

# Einleitung

»Die Antwort ist 42.«

(Der Computer *Deep Thought* nach 7,5 Millionen Jahren auf die Frage nach dem Leben, dem Universum und dem ganzen Rest in »Per Anhalter durch die Galaxis« von Douglas Adams)

Viele teilen die Sehnsucht, ultimative Antworten auf ultimative Fragen zu finden. Und oft bleibt die Unsicherheit, ob die richtige Frage präzise und zur richtigen Zeit am richtigen Ort auf die richtige Weise gestellt wurde und was die Antwort bedeutet.

Mithilfe vieler kleiner Antworten entwickeln wir Bilder – von uns selbst, unseren Mitmenschen, der Welt. Manchmal halten sie einige Sekunden, manchmal ein ganzes Leben. Und immer wieder erneuern wir diese Projektionen, verändern und erweitern oder verwerfen sie.

Mit den Optionen des Internets wächst die Hoffnung auf die Beantwortung aller Fragen. Die mögliche Zahl der zu kreierenden Selbstbilder erhöht sich erheblich. Und diese beruhen erstmals nicht mehr vorrangig auf dem Agieren in einer berührbaren Welt, sondern sind nahezu ausschließlich von Ideen und Vorstellungen bestimmt.

Wie möchte ich von anderen gesehen werden? Wie möchte ich mich selbst sehen? Was gebe ich preis? Wie kommuniziere ich? Welche Seite von mir ist in welchem Bereich besonders wirkungsvoll? Was bedeutet die Welt für mich? Was bedeute ich für die Welt? Selbst- und Weltbilder entstehen durch eine intensive mediale Nutzung in bisher ungeahnter Vielfalt.

Einige befürchten irgendwann, dass es sich zum Teil um Trugbilder handelt, und suchen nach neuen Wegen. Mit den hier vorgestellten Ideen und Methoden soll die Begleitung auf diesen Wegen durch systemische Berater und Therapeuten unterstützt werden – zu einem großen Teil mit strukturierten und präzisen Fragen.

Trotz aller klinischen und wissenschaftlichen Erklärungen und Plausibilisierungen existiert meines Erachtens für das Phänomen der exzessiven Bildschirmmediennutzung noch kein grundlegendes Verständnis. Meine Vermutung ist, dass es so viele verschiede-

ne Erklärungen und Entstehungsmuster, sogenannte Gründe, wie unterschiedliche Nutzer gibt, auch wenn sich einige Aspekte phänomenologisch stark ähneln. Exzessiver Mediengebrauch ist selten nur Ausdruck von Bequemlichkeit, Antriebslosigkeit, Langeweile, Realitätsflucht oder -ablenkung, Spaßfixierung, Vergnügungswut oder Kick-Versessenheit. Oft spielen die Grunderwartungen eines Menschen an die Welt eine entscheidende Rolle: die Erwartung von Verbundenheit und Wachstum. Daraus folgt die Suche nach Anerkennung, Gemeinschaft, Selbstwirksamkeit, Orientierung, Sinn und nach neu zu Entdeckendem. Warum dies v. a. durch virtuelles Agieren realisiert werden soll, erschließt sich nur aus dem Erleben und den Erfahrungen des Klienten.

Berater und Therapeuten, die Medien selbst ausgiebig nutzen, haben mitunter ein gewisses (Mehr-)Verständnis für deren Faszination, aber nicht zwingend für die Entwicklung einer Medien- bzw. Internetabhängigkeit. Wie das Wissen um den Geschmack von Alkohol nicht zwangsläufig zu einer umfassenden Vorstellung von Alkoholismus führt.

Wie viel sollte also ein Berater oder Therapeut über die virtuellen Welten eines Klienten wissen? Die Antwort hängt entscheidend von der Persönlichkeit und Vorgehensweise des Beraters ab. Für manche ist es schwer nachvollziehbar, dass Menschen von »bunten Pixelwelten« in den Bann gezogen werden können. Das Streben nach wiederholtem Drogen- oder Alkoholrausch ist vergleichsweise besser vorstellbar.

Durch das unüberschaubare Möglichkeitsspektrum des Internets, zu dem täglich neue, weiter ausdifferenzierte Angebote hinzukommen, ist es mittlerweile für jeden moderat technikaffinen Menschen möglich, ein für ihn passendes und überaus reizvolles Angebot zu finden. Das beginnt bereits bei Dreijährigen und ist nach oben altersmäßig nicht begrenzt. Bei einem Mangel an sinngebenden Elementen im Leben fällt eine Entscheidung für ein zeitweiliges Dasein in Scheinwelten vielen nicht schwer. Die Erfahrungen in diesen Welten als vermeintlich echte Erfahrungen in einem therapeutischen Gespräch anzuerkennen fällt wiederum Beratern nicht immer leicht. Klienten berichten teilweise vom Erleben intensiver Nähe, wenn sie über Headset im »Teamspeak« während eines Spiels kommunizieren oder gemeinsam virtuell »abhängen«. Die Floskel: »Aber das war doch nicht real«, die impliziert, dass es ein ganz anderes Erleben in



der »wirklichen Wirklichkeit« gibt, ist dann nicht besonders hilfreich. Die Hirnforschung gibt derzeit Hinweise darauf, dass unser Gehirn nicht konsequent zwischen virtuell oder real ausgelösten Empfindungen unterscheiden kann.

Wenn es schwerfällt, sich in das Erleben durch Lichtpunktewelten hineinzusetzen, könnte zumindest ein grober Überblick über die aktuellen Möglichkeiten des Internets einen ersten Zugang zum virtuellen Universum erleichtern.

Folgt ein Berater allerdings konsequent dem systemischen Prinzip der Konstruktneutralität, kann er sich die subjektive Wirklichkeit des Klienten so genau schildern lassen, dass es für ihn nachvollziehbar wird – auch ohne dass er diese Welt kennt. Sich dann nach einem Beratungsgespräch über die konkret benannten medialen Angebote zu informieren ist in jedem Falle hilfreich.

Solange eine exzessive Mediennutzung in Verbindung mit einem suchtartigen Verhalten ausschließlich als zu tilgende Störung angesehen wird, könnte für einige Klienten eine langfristig nachhaltige Änderung nur mit größter Mühe oder gar nicht realisierbar sein. Erst wenn die in diesen Handlungen implizierten Bedürfnisse gewürdigt, bewusste und unbewusste Ziele ermittelt und lebbare Alternativen oder Ergänzungen gefunden und integriert werden, lassen sich neue Erlebnisräume dauerhaft erschließen.

Die vorliegende Publikation stellt in erster Linie ein Arbeitsbuch dar. Konkrete Methoden werden ausführlich beschrieben und durch unterstützende Fragen oder Arbeitsblätter ergänzt. Die in Kapitel 1 erläuterten Aspekte systemischer Therapie verbunden mit einem Vorschlag für den grundlegenden Aufbau des therapeutischen Prozesses, welcher sich stark an den Vorschlägen Gunther Schmidts (2008) orientiert, sollen die Nachvollziehbarkeit der Angebote erhöhen.

Für den Dialog mit Klienten ist es oft hilfreich, sich als Berater mit Aspekten der entsprechenden Erscheinungsbilder vertraut zu machen. Dementsprechend werden grundlegende Erfahrungen im Umgang mit Exzessivnutzern beschrieben, die beratungsrelevanten Formen der Internetabhängigkeit vorgestellt und Aspekte ihrer Spezifität erläutert. Der Hauptteil enthält hilfreiche systemische Ansätze und Methoden, die zum Teil bekannt sind, jedoch für die Anwendung auf die beschriebenen Phänomene gezielt ausgewählt und ausdifferenziert wurden. Im abschließenden Teil werden mögliche Abläufe der Sitzungen vorgeschlagen.

»Das Leben ist so langweilig. Das Spiel ist perfekt: Kontakte, Ablenkung, Spaß.«<sup>1</sup>

Unter welchen Bedingungen sich ein Mensch für eine exzessive Mediennutzung entscheidet und welche intra- und interpersonellen Ressourcen aktiviert werden können, um das bei Bedarf wieder zu ändern, kann im Beratungsprozess herausgearbeitet werden. Konstruktneutralität ist dabei von entscheidender Bedeutung. Wie in vielen Fällen, in denen Symptomträger vom System als »gestört« beschrieben werden, kommt es auch hier oft zu Schuldzuschreibungen. Dies wird noch durch das Unverständnis von Angehörigen dafür verstärkt, wie schwer es den sogenannten Betroffenen fällt, das gezeigte Verhalten zu modifizieren, da der Computer doch einfach nur (länger) ausgeschaltet bleiben müsse.

»Auf meinen Charakter [im Sinne einer virtuellen Spielfigur – eines Avatars] habe ich aufgepasst wie auf ein Kind. Damit ihm nichts passierte, musste ich möglichst oft online sein.«

Oft wird deutlich, dass die großen, meist verdeckten Themen Angst und Liebe sind. Die Regulierung von Empfindungen mithilfe von Bildschirmmedien weist Spezifikationen auf, die eine Offenlegung i. d. R. erschweren. Aus diesem Grund ist eine »Spurensuche« notwendig, die eine differenzierte, individuelle Betrachtung ermöglicht.

»Ich hetze von einem Kick zum nächsten – obwohl ich schweißnass und fertig bin. Wie ein Bungee-Springer, der nach einem Sprung sofort wieder auf den Kran klettert.«

Beratungsstellen und Kliniken werden noch überwiegend von Spielern aufgesucht. Studien weisen jedoch immer wieder darauf hin, dass auch der exzessive Pornokonsum und die exzessive Onlinekommunikation Massenphänomene sind, die zu einem Teil Suchtcharakter entfalten. Für alle Erscheinungsformen gilt, dass es erheblichen Mut und großer Anstrengung bedarf, die gewohnten Nutzungsmuster zu ändern, dass eine konkrete, adäquate und permanent aktualisierte Zielperspektive notwendig ist und das eigene sowie das Verständnis der Angehörigen für die »ungünstige« Situation entwickelt werden sollte. Für Spieler ist es zudem hilfreich, über eine verantwortungsvolle Aufgabe zu verfügen, die beispielsweise im Beratungsgespräch

---

<sup>1</sup> Dieses und die folgenden vier Zitate sind Äußerungen von Klienten.

ausgehandelt werden kann und das Selbstwirksamkeitserleben in der nicht virtuellen Welt (wieder) ermöglicht oder verstärkt.

»Es kommt mir vor, als wenn unser [Beziehungs-]Haus eingestürzt und der Keller eine Kloake ist. Ich lebe in einer Ruine.«

Vielen fällt es schwer, in der erlebten Enge einer belastenden Situation eine andere Perspektive einzunehmen. Für das verstehbare Kommunizieren von Ansichten kann die reflexive Betrachtung eigener Bedürfnisse in verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen sowie die Erfassung vergleichbarer Aspekte von Nutzungsintentionen bei den entsprechenden Nutzergruppen hilfreich sein.

»Wenn ich mein Handy nicht bei mir habe oder es ausgeschaltet ist, fühle ich mich von der Welt abgeschnitten. Ich bin dann nicht vollständig.«

Die Begleitung von Klienten auf dem Weg zu einem neuen, strahlenden Selbstbild kann überaus spannend und bereichernd sein. Für eine optimale Vorbereitung sind in den Methoden z. T. Eigenpacin- gideen angegeben, um die Aufnahme der interessanten Erzählungen und die gemeinsame Entwicklung hilfreicher Schritte für den Klienten auch für den Berater oder Therapeuten zu wunderbaren Erfahrungen und Eindrücken werden zu lassen.

Drei kurze Hinweise für die folgende Lektüre:

Im Sinne einer guten Lesbarkeit wurde auf die parallele oder abwechselnde Nutzung weiblicher und männlicher Formen verzichtet. Die Entscheidung für die ausschließliche Verwendung der männlichen Form fiel aufgrund des gewohnten und kürzeren Schriftbildes (obwohl eine durchweg weibliche Ansprache den weitaus schöneren Klang gehabt hätte).

Die mitunter synonym erscheinende Verwendung der Bezeichnungen »Internetabhängigkeit« und »exzessive Mediennutzung« soll keine Gleichsetzung dieser Begriffe bedeuten. Wie in den Kapiteln 1.5 und 2 erläutert, weist eine Abhängigkeit vom Klienten prüf- bare Kriterien auf, Exzessivität beschreibt hingegen nur eine »über das normale Maß hinausgehende« Aktivität.

Die in Kapitel 7 und 8 abgebildeten Arbeitsblätter, Interventions- karten und Protokollbögen stehen als kostenloser PDF-Download zur Verfügung unter: [www.carl-auer.de/programm/materialien/systemische\\_interventionen\\_bei\\_internetabhaengigkeit](http://www.carl-auer.de/programm/materialien/systemische_interventionen_bei_internetabhaengigkeit).