

Detlef Scholz

#Familie –  
Entspannter Umgang  
mit digitalen Medien

2016

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel  
Umschlagfoto: © Rimma Zaytseva – 123rf.com  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2016  
ISBN 978-3-8497-0145-1 (Printausgabe)  
ISBN 978-3-8497-8048-7 (ePUB)  
ISBN 978-3-8497-8034-0 (PDF)

© 2016 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. +49 6221 6438-0  
Fax +49 6221 6438-22  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

<b>Log-in: Einstimmung</b>	<b>7</b>
<b>1 Die Thesen</b>	<b>16</b>
1.1 Zum Leben gehört Lust	16
1.2 Wir brauchen Mut zum Glück	18
1.3 Die Beziehungen entscheiden	21
1.4 Den richtigen Umgang mit Medien kann man nicht googeln	24
1.5 Was zählt ist, was ich will	28
<b>2 Die Medien</b>	<b>32</b>
2.1 ... so gut wie eine italienische Eisdiele	32
2.2 ... so gefährlich wie ein Fahrrad	35
2.3 ... so wirksam wie Cannabis	39
2.4 ... als wunderbare Zuflucht	43
2.5 ... als letzter Raum für Abenteuer	46
2.6 ... helfen mir, ich selbst zu sein	49
<b>3 Die Perspektive</b>	<b>53</b>
3.1 Mama will nur chatten	53
3.2 Papa kennt sich aus	55
3.3 Das Monopol der Töchter	57
3.4 Die Macht der Söhne	60
3.5 Das Verständnis der Lehrer	64
<b>4 Die Verantwortung</b>	<b>68</b>
4.1 Verantwortung erfordert Mut	68
4.2 Verantwortung für sich selbst übernehmen	70

4.3	Verantwortung für andere übernehmen_____	72
4.4	Erziehung fordert uns heraus _____	76
4.5	Medienerziehung ist einfacher als gedacht _____	82
<b>5</b>	<b>Die großen Themen _____</b>	<b>87</b>
5.1	Angst bewältigen – besser mit oder ohne Medien?___	87
5.2	Liebesbeziehungen – durch Medien in Gefahr? _____	93
5.3	Sinnsuche – nichts für Maschinen _____	100
<b>6</b>	<b>Die Experimente _____</b>	<b>106</b>
6.1	Erkenne dich selbst! _____	107
6.2	Eine kleine Streitarchäologie _____	113
6.3	Gelassen und entspannt durchs Familienleben _____	119
6.4	Das große Abenteuer Familie _____	128
6.5	Familienchillen_____	136
6.6	Ein Struktogramm zur Mediennutzung_____	141
6.7	Reframing – ein Umdeutungsspiel _____	144
6.8	Das Hypothesenpokerspiel_____	147
6.9	Spielen, spielen, spielen _____	151
6.10	Heldentraining _____	155
	<b>Log-out: Medienerziehung to go _____</b>	<b>170</b>
	<b>Weiterführende Literatur und Links _____</b>	<b>173</b>
	<b>Über den Autor _____</b>	<b>176</b>