

INHALT

Eine kurze Geschichte des Videospiele	6
Das ideale Gaming-Umfeld	8
Futterschlachten	10
Sorge für Maximalkomfort	12
Gut gerüstet und bereit	14
Nur keine Augenschmerzen kriegen!	16
Ein perfekter Gaming-Tag	18
Ein Heim-Siebenkampf	20
Wer spielt wann?	22
Beintraining für drinnen	24
Wie du neue Gaming-Freunde findest	26
Der perfekte Gastgeber – so geht's	28
Spielen mit Achtsamkeit	30
Welcher Spielertyp bist du?	32
Deine Komfortzone verlassen	34
Gamer-Yoga	36
Gekleidet wie ein Held	38
Mehr Action für weniger Geld	40

Dein Leben als Videospiele	42
Kontere ahnungslose Kritiker	44
Sechs Schritte zum Streaming-Erfolg	46
Fingerübungen	48
Mit Spielausfall umgehen	50
So geht Cosplay	52
Videospiele versus ...	54
Keine Macht den Trollen	56
Hast du das Zeug zum Profi-Gamer?	58
Einen Job im Gaming finden	60
Du weißt, dass du zu viele Videospiele gespielt hast, wenn ...	62