

1. Record Nr.	UNINA9910484802603321
Autore	Otto Daniela
Titolo	Digital Detox : Wie Sie entspannt mit Handy & Co. leben // von Daniela Otto
Pubbl/distr/stampa	Berlin, Heidelberg : , : Springer Berlin Heidelberg : , : Imprint : Springer, , 2016
ISBN	3-662-48967-8
Edizione	[1st ed. 2016.]
Descrizione fisica	1 online resource (154 p.)
Disciplina	500
Soggetti	Psychology Mass media Communication Personality Social psychology Popular Science in Psychology Media Sociology Personality and Social Psychology
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di contenuto	Der Mensch, das Netz und die digitale Nabelschnur. Woher unsere Sehnsucht nach Vernetzung kommt -- Cool bleiben. Warum wir unser Handy lieben, dieses Verhältnis aber dringend abkühlen muss -- Herr oder Knecht? Warum wir den ursprünglichen Nutzen von Maschinen vergessen und wie Sie sich nicht vom Handy versklaven lassen -- Schalt dich ab. Warum „offline“ ein Bewusstseinszustand und kein technischer Modus ist -- Die Sache hat zwei Haken. Warum wir uns bei Whatsapp und Co. ständig missverstehen und wie Sie der digitalen Kommunikationsfalle entgehen -- Und täglich grüßt der Arbeitsstress. Warum ein Diensthandy nicht immer an sein muss und wie Sie im Job nicht in der E-Mail-Flut versinken -- Unseren täglichen Chat gib uns heute. Warum Vernetzungsmedien religiöse Bedürfnisse befriedigen und wie Sie trotz Handystress Ihr gutes Karma behalten -- Your friends are watching you. Warum in sozialen Netzwerken jeder jeden ein wenig ausspioniert und warum Sie ein Geheimnis aus sich machen dürfen --

Story of my life. Warum wir mit Vernetzungsmedien unsere Lebensgeschichte schreiben und wie Sie Empathie durch Erzählung generieren.-Handy, Handy in der Hand, wer ist die Schönste im ganzen Land? Selfies, Skype und Narzissmus oder warum Sie nicht immer gut aussehen müssen -- Spür meinen Herzschlag. Warum die Smartwatch virtuelle Liebe neu definiert und warum doch nichts über echte Berührung geht -- Machen Sie's ohne! Wie in digitalen Zeiten die Sinnlichkeit nicht zu kurz kommt -- Eltern, Handy, Kind. Oder warum Smartphones keine Familienmitglieder sein sollten -- Digital Detox total.

Sommario/riassunto

Unplug your life! Ausschalten. Abschalten. Ankommen. Sie berühren morgens als Erstes Ihr Smartphone? Ihre E-Mails überrollen Sie wie Wellen? Facebook ist Ihr gefühltes Zuhause? Ihr Status ist online? Ihr Stresslevel hoch? Darüber jammern kann jeder. Lernen wir endlich, damit umzugehen. In diesem Sachbuch verrät die junge Autorin mit Humor und wissenschaftlichem Tiefgang die psychologischen Hintergründe für unsere Medienabhängigkeit sowie den Ursprung unserer Vernetzungssehnsucht und zeigt Wege auf, die zu einer selbstbestimmten Mediennutzung verhelfen. Begleitet durch praktische Übungen und Beispiele aus dem digitalen Alltag in Beruf, Freizeit, Freundschaft und Partnerschaft plädiert sie für eine neue, entspannte Life-Media-Balance. Erhalten Sie Antworten auf die große Frage, wie Sie im digitalen Zeitalter die Lust am Leben und Ruhe im Kopf bewahren und wie Sie die Autonomie über ihre mediale Kommunikation zurückgewinnen. Dieses Buch lädt Ihren persönlichen Akku auf. Die Autorin Dr. phil. Daniela Otto, geboren 1985, ist promovierte Literaturwissenschaftlerin, Journalistin und Dozentin für Literatur-, Film- und Medienwissenschaften. Ihre Dissertation schrieb sie zu dem Thema „Vernetzung. Wie Medien unser Bewusstsein verbinden“.
