

© des Titels »Digitale Depression« von Sarah Diefenbach und Daniel Ullrich (978-3-86882-664-7)
2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Sarah Diefenbach
Daniel Ullrich

DIGITALE DEPRESSION

Wie neue Medien unser
Glücksempfinden verändern

mvgverlag 

INHALT

Einleitung	9
Wo ist der Glücksschutzbeauftragte?	14
Technik als Entscheider über Glück und Unglück	16
Die Geister, die ich rief ... Facebook als Frustrationsmaschine	20
Totale Überforderung bei unbegrenzten Möglichkeiten	22
Philosophie der Technikgestaltung – vom Werkzeug zum »Well-being«	24
Warum der Kampf ums Glück jetzt richtig losgeht	29
Unsere Glücksdefinition und Motivation.....	31
Technik verdrängt das direkte Glück – Wenn wir zwischen digitaler Dokumentation und virtueller Bereicherung den Moment verpassen	35
Verluste für die Wahrnehmung	41
Verluste für die Bedeutsamkeit	45
Verluste für die soziale Interaktion	47
Erlebnisse dokumentieren statt erleben	49
Wo sind all die Momente hin? Keine Gnade für Leerräume	50
Konsum versus Kreation	53
Versöhnlicher Abschluss	57

Technik bestimmt, was zählt – Selbstoptimierung	
bis zum Selbstverlust	59
Die Ironie des quantifizierten Selbst	63
Selbstoptimierung bis zum Selbstverlust	68
Warum der Drang nach Mehr ins Unglück führt.....	75
Selbstpräsentation nach Schablone	79
Technikvermittelte Ideale oder Wer bestimmt das eigentlich?	81
 Ist mein Glück Facebook-tauglich? – Soziale	
Netzwerke als Schablone für das erfolgreiche Leben....	84
Vielfalt als das Maß der Dinge	85
Facebook als Glücks-Schablone	92
Facebook durch die Brille historischer Glücksvorstellungen	95
Facebook durch die Brille der Glücksforschung	99
Fähigkeiten zurückerobern: Die Freude am Bekannten	107
 Immer in Verbundenheit – Wenn die digitale Nähe	
uns gefangen nimmt.....	110
Das Aus für den Erholungseffekt	113
Grundrecht ständige Erreichbarkeit	118
Moderner Kommunikationsstress – von klein auf	120
Dramen in Paarbeziehungen des Handy-Zeitalters	124
Digitale Verbundenheit oder echte Nähe	126
Soziale Normen und die (Un-)Möglichkeit des Ausschaltens	131
Einladung zum Experiment	136
 Technik als Freifahrtschein – Wenn Technik uns von	
der Verantwortung für Respekt und Rücksichtnahme	
befreit	139
Technik schafft Vorrechte	141
Eine neue Diskussionskultur: Du, ich und die Netzgemeinde.....	144
Ewige Unverbindlichkeit	149

Knigge reloaded: Umgangsformen im digitalen Zeitalter	154
Paradoxe Erwartungen und der Teufelskreis der Rücksichtslosigkeit.....	158
Online-Modus in der Offline-Welt – Wenn die Regeln des Internets uns überallhin verfolgen	164
Immer im Kommentar-Modus	168
»I did it for the lulz«.....	171
Urteilen ohne Grenzen.....	175
Das Internet als Einladung zum Hassen.....	177
Offline ok, Online ein Problem!	180
Psychologischer Mechanismus.....	183
Die Zukunft unserer Offline-Welt.....	186
Technik schafft eine neue Spezies – Denken, Fühlen und Handeln des Homo technologicus	188
Kommunikation.....	191
Denken und Wahrnehmung	195
Handeln und Rituale	200
Produktbeziehung und Qualitätsmaßstäbe.....	203
Einstellungen zu Zeit und Ablenkung, Arbeit und Freizeit	204
Selbstwahrnehmung und Selbstdarstellung.....	208
Zukunftsvisionen – Wie es weitergehen könnte	213
Technologische Trends und Entwicklungen.....	215
Wege zum Glück	224
Schlussgedanken	228
Literatur	231
Interviews, Reden, Blogbeiträge, Videos.....	238