

Sarah Diefenbach  
Daniel Ullrich

# DIGITALE DEPRESSION

Wie neue Medien unser  
Glücksempfinden verändern

**mvg**verlag 

## INHALT

<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
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
<b>Technik verdrängt das direkte Glück – Wenn wir zwischen digitaler Dokumentation und virtueller Bereicherung den Moment verpassen</b> .....	<b>35</b>
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

<b>Technik bestimmt, was zählt – Selbstoptimierung bis zum Selbstverlust .....</b>	<b>59</b>
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
<b>Ist mein Glück Facebook-tauglich? – Soziale Netzwerke als Schablone für das erfolgreiche Leben....</b>	<b>84</b>
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
<b>Immer in Verbundenheit – Wenn die digitale Nähe uns gefangen nimmt.....</b>	<b>110</b>
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
<b>Technik als Freifahrtschein – Wenn Technik uns von der Verantwortung für Respekt und Rücksichtnahme befreit .....</b>	<b>139</b>
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
<b>Online-Modus in der Offline-Welt – Wenn die Regeln des Internets uns überallhin verfolgen.....</b>	<b>164</b>
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
<b>Technik schafft eine neue Spezies – Denken, Fühlen und Handeln des Homo technologicus .....</b>	<b>188</b>
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
<b>Zukunftsvisionen – Wie es weitergehen könnte .....</b>	<b>213</b>
Technologische Trends und Entwicklungen.....	215
Wege zum Glück.....	224
<b>Schlussgedanken .....</b>	<b>228</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>231</b>
<b>Interviews, Reden, Blogbeiträge, Videos.....</b>	<b>238</b>