

Rezension : "Digitaler Burnout " - Alexander Markowetz

21.12.2017, 10:50 | Kunst & Kultur

Pressemitteilung von: *Literaturlounge.eu*



Droemer Knauer

Inhalt :

Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist

Zusammen mit seinem Team hat Professor Markowetz eine App entwickelt, die das Verhalten der 40 Millionen Smartphone-Nutzer dokumentiert. Er kommt zu einem erschreckenden Ergebnis: Drei Stunden täglich befassen wir uns im Schnitt mit unserem Smartphone, 55 Mal am Tag nehmen wir es zur Hand. Ständig sind wir abgelenkt, unkonzentriert, gestört. Welche dramatischen Folgen die digitale Permanenz für unsere Gesundheit, unser Leben und unsere Gesellschaft hat und was wir dagegen tun können – diesen Fragen geht Alexander Markowetz in seinem brisanten Buch auf den Grund.

Rezension :

Herr Markowetz, hat mir selbst sehr aus der Seele geschrieben. Mit diesem Buch es ist teilweise erschreckend, wie oft ich mich beim zustimmenden Nicken während des Lesens erwischte habe.

Es ist erschreckend, dass wir immer mehr in den Burnout geraten. Ich bin teilweise noch immer geschockt, über das was Herr Markowetz geschrieben hat. Und ich selbst habe ähnliche Erfahrungen gemacht im Laufe der Zeit.

Jeder kann bestimmte Dinge einfach bestätigen, dass manche Menschen auch wenn sie mit der Gruppe unterwegs sind immer wieder auf Ihr Smartphone sehen, um zu kontrollieren ob irgendjemand irgendetwas geschrieben hat.

Es ist auch immer wieder bemerkenswert, wie viele Menschen in einem Bus auf ihr Smartphone sehen, wenn es irgendwo pfeift. Man könnte ja etwas verpassen.

Oder an der Arbeit, wo man mal schnell bei YouTube oder anderen Seiten nachsieht, was es da Neues gibt. Oder wenn ein Azubi einem erzählt, dass er während des Urlaubs verlernt hat, sich normal zu unterhalten.

Dies sind meine eigenen Erfahrungen die ich in den letzten Monaten gesammelt habe.

Und es ist einfach gut, wenn man auf einmal liest, dass dies kein Einzelfall ist und man es sich nicht einbildet, sondern ein gesellschaftliches Phänomen. Sicherlich kann man die Zeit nicht zurückdrehen und dies erwartet ja auch niemand. Aber ich finde es gut, dass in man diesem Buch einfach einmal drauf gestoßen wird, wo vielleicht unser laufend gestresstes Wesen herkommt und warum man immer wieder das Gefühl hat, dass man einfach nichts geschafft bekommt.

Jeder von uns sollte einfach einmal überlegen, wo man sich vielleicht einen gewissen Rückzugsraum schaffen könnte, so dass man nicht immer auf sein Smartphone starrt. Ich habe meinen Weg gefunden, indem ich mir immer Rückzugsmöglichkeiten geschaffen habe - Genusszeiten, mag es bei einem normalen Buch sein mit einer Tasse Tee oder einfach das bewusste Sehen einer Sendung im Fernseher.

Jeder von uns muss sich in der digitalen Welt, in der wir nun einmal leben, seinen eigenen Rückzugsraum schaffen, um ein wenig sein Gehirn zu entspannen.

Ich empfinde dieses Buch nicht als ein Buch, welches alles verteufelt, sondern als ein Buch, welches uns einfach einmal bewusst macht, wie oft wir uns von unserem digitalen Begleiter den Zeitablauf bestimmen lassen.

Dieses Buch, ist für mich ein Wegweiser in unserer digitalen Welt. Ich denke, Menschen, die schon einmal ein Burnout hatten, können bestätigen, wie schnell und wie unangenehm die Krankheit ist, und mag es wie in diesem Fall des Smartphones „nur“ ein digitaler Burnout sein.

Nehmen sie sich doch einfach einmal die Zeit und lesen sie dieses Buch und vielleicht auch als richtiges Buch und lassen sie sich überraschen, welch ein Urlaub es für einen Menschen sein kann, auf etwas Analoges zurück zu greifen.

Verlag: Droemer

ISBN: 978-3-426-27670-9

Portrait

Literaturlounge.eu ist eine Seite rund um Literatur, mit Interviews rund um hauptsächlich deutschsprachige Autoren.
www.literaturlounge.eu

News-ID: 986638 • Views: 569 (Stand: 30.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/986638/Rezension-Digitaler-Burnout-Alexander-Markowetz.html>