

„Auch in unserem virtuellen Leben wollen wir uns sicher und glücklich fühlen“

Wir leben heute in einer digitalen Neuzeit. Neben Annehmlichkeiten bringen neue Technologien auch Unsicherheit und Überforderung. Doch digitale Neuerungen sollen keine Ängste schüren, sondern helfen, besser zu leben, sind Katrin Zita und Lena Doppel, Autorinnen von „Digital Happiness – Online selbstbestimmt und glücklich sein“, überzeugt.

Eine neue Dimension des Glücks

Die moderne digitale Welt ist ein Raum, in dem wir uns miteinander bewegen, in dem wir zunehmend arbeiten, leben und kommunizieren. Über eine große Vielfalt an Medienkanälen können wir uns jederzeit austauschen, pflegen dabei regelmäßig unsere sozialen Kontakte und sind ungeheuer produktiv. Allerdings erleben wir die neuen Technologien inzwischen nicht mehr nur als Erleichterung unseres Lebens, sondern auch als Last. Katrin Zita, Coach und Bestsellerautorin, erkennt im selbstbestimmten Umgang eine neue Dimension des Glücks: „Glücklicher lebt, wer das Gefühl hat, seine Kommunikation selbst bestimmen zu können. Wir müssen darauf achten, dass wir uns den Technologien nicht ausgeliefert fühlen. Sie sollen uns das Leben erleichtern.“

Was macht die Digitalisierung mit meinem Leben?

Niemand zwingt uns dazu, wie manisch zu kommunizieren, ständig erreichbar zu sein, unentwegt zu posten, jede Nachricht umgehend zu beantworten und unsere privaten Daten in die virtuelle Welt zu schleudern. Wie um jeden Bereich unseres Lebens sollten wir uns auch um unser Online-Leben selbstverantwortlich kümmern und uns grundlegend überlegen: Wie wirkt sich die Digitalisierung auf mein Leben aus, wo bereichert sie mich und wo setzt sie mich unter Druck? Wie sichtbar und wie aktiv will ich sein? Digital Coach Lena Doppel rät, den neuen Entwicklungen gegenüber offen zu bleiben: „Fragen Sie sich, wofür sie gut sind und was Sie damit machen können. Aber natürlich auch, wo Sie aufpassen müssen, damit Sie keine Probleme bekommen.“

Digitale Resilienz

Selbstverantwortung setzt Information und Selbstkontrolle voraus. Um unser digitales Leben im Griff zu haben, müssen wir wissen, wo die Gefahren, aber auch die Chancen liegen. Dann können wir selbstbestimmt entscheiden, welche Daten wir hergeben und wo und wie wir uns schützen, etwa mit wirklich sicheren Passwörtern inklusive Passwortsafe, einem optimalen Virenschutz oder dem richtigen Umgang mit Cookies. Eine „Informationsdiät“ kann uns dabei helfen, online gezielter unterwegs zu sein und das berufliche und persönliche Medien-Leben stressfrei zu steuern. Psychische Widerstandsfähigkeit ist auch in diesem Lebensbereich wichtig; wir kennen unsere Vorlieben, Abneigungen, aber auch unsere Schwachpunkte. „Mit digitaler Resilienz bewegen wir uns frei und sicher in der digitalen Welt“, betonen die Autorinnen.

Digital Happiness

Online selbstbestimmt und glücklich sein

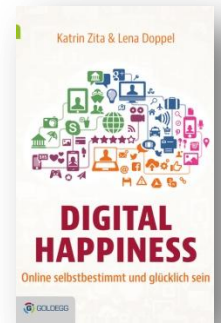
Katrin Zita | Lena Doppel

Hardcover, 186 S.

ISBN 978-3-903090-05-7 | 19,95 Euro

E-Book 978-3-903090-14-9 | 9,99 Euro

Erschienen im Mai 2016



Copyright Stefan Hoffmeister



Katrin Zita (rechts) lebt und arbeitet in Wien und Berlin. Nach vielen Jahren in der Architektur- und Medienbranche berät die Bestseller-Autorin heute als Coach für Hochbegabte eine Vielzahl an Klienten zu den Schwerpunkten High Potential, Leadership und Individual Career. Weitere Bücher der Autorin: „Die Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen“, „Die Kunst, gemeinsam zu reisen und bei sich selbst zu bleiben“, „Die Kunst, eine glückliche Frau zu sein“ www.katrinzita.com

Lena Doppel (links) arbeitet als Digital Strategist und Coach. Sie unterrichtet an Universitäten und Fachhochschulen und ist als Vortragende und Beraterin zu Themen wie Online-Marketing, Digitale Strategien und Social-Media-Redaktionsarbeit im Einsatz. www.lenadoppel.com

Die Autorinnen stehen für Interviews und Medientermine zur Verfügung.

[Pressematerial zum Download](#)

Buchpräsentation

19. Mai 2016, 19.30

Buchhandlung Morawa

Wollzeile 11, 1010 Wien

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 1 505 43 76-46 Fax -20

Mobil +43 699 1440 4446

maria.schlager@goldegg-verlag.com

www.goldegg-verlag.com