



Animationsvideoserie «Little Green Bags»

Copyright:

Universität St.Gallen (HSG), Text: Prof. Dr. Miriam Meckel, Kreation: Zense

The Digital Good Life – Das gute digitale Leben

Computer, Mobiltelefone, Tablets – sie alle sind mehr als blosser Technik. Sie sind die Türen zu einer schönen neuen Welt – zu einer Welt unendlicher Vernetzung, Informationsfluten und unternehmerischer Möglichkeiten. Und diese schöne, neue Welt platzt bereits jetzt aus allen Nähten: Facebook hat bald mehr Nutzer, als China Einwohner und Twitter ist drauf und dran, Brasilien zu überholen.

Noch dazu sind die Schwellen zur digitalen Welt dabei, unsichtbar zu werden und sich in unseren Körper und Geist zu verlagern. Reicht es in Zukunft, kurz zu blinzeln, um auf Wikipedia zuzugreifen? Können wir bald Freunde in World of Warcraft treffen, ohne mit der Wimper zu zucken?

Möglich. Die Frage ist nur, wie wir, als Individuen, mit diesen 0 überwältigenden Entwicklungen umgehen sollen? Wie können wir nicht nur erfolgreich, sondern auch glücklich werden in unserem digitalisierten privaten UND beruflichen Leben?
Kurz: was ist ein gutes digitales Leben?

Sollen wir noch einmal die Stoiker lesen? Aller digitaler Verlockungen entsagen und leben wie ein technologischer Mönch? Oder das digitale Leben voll auskosten – ganz ohne Reflektion?

Natürlich liegt die Antwort irgendwo dazwischen. Unsere Forschung weist auf fünf zentrale Dichotomien hin, von deren Balance das gute digitale Leben abhängt. Fünf Lichtungen im digitalen Dschungel.

1. Das Ich und das Wir

In der digitalen Welt ist niemand allein, aber viele fühlen sich dennoch einsam. Denn was wir sehen, ist oft eine Verzerrung der Realität. Internetnutzer neigen dazu, ihr Leben als eine Reihe von Highlights zu präsentieren: warum verbringen wir unsere Freizeit nicht damit, mit Tom Cruise Hai-Sushi in Mexiko zu essen, während wir unsere gephotoshoppten Körper im Google-Hubschrauber bräunen? Es ist wichtig, sich diese Verzerrung ab und zu bewusst zu machen. Neid und Angst, etwas zu verpassen, vermiesen uns sonst das Leben.

Denken Sie kurz nach, bevor Sie das nächste Mal mailen, twittern, einen Beitrag schreiben oder kommentieren. Was bedeutet es für mich und was bedeutet es für

die anderen? Poste ich nur, um mit der Konkurrenz mitzuhalten? Oder weil es wirklich sinnvoll ist? Finden Sie die Balance zwischen Under- and Oversharing – und bahnen Sie sich so einen Weg durchs digital Dickicht.

2. Das Bekannte und das Unbekannte

Nehmen Sie sich vor sozialen Blasen in Acht: jedes Mal, wenn Sie über Google oder Facebook nutzen, Musik auf Spotify hören oder bei Amazon einkaufen, füttern Sie Algorithmen mit Ihrer bevorzugten Informationdiät, treu nach Speiseplan. Doch solange Sie ihre Comfort-Zone nicht verlassen, gibt's nur mehr desselben – was nicht nur, naja, etwas langweilig ist, sondern Sie auch daran hindert, sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln. Erinnern Sie sich noch daran, wie Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin kennengelernt haben? Weshalb haben Sie sich damals verliebt? Wir alle wissen: Sowohl Individuen als auch Organisationen brauchen störende Kräfte, um sich weiterzuentwickeln!

Nutzen Sie alternative Suchmaschinen und tauchen Sie in die Unterwelten des Netzes ein! Aber schauen Sie auch offline nach relevanten Informationen um. Reden Sie mit Ihren echten Freunden über neue Musik, diskutieren Sie über Politik mit dem Fremden im Zug. Kurz: Mischen Sie sich unters Volk! Denn eine ausgewogene digitale Ernährung führt zu „serendipity“ und „accidental sagacity“: zu „glücklichen Zufallsbegegnungen“ und angenehmen Überraschungen, die Kreativität und neue Ideen hervorbringen. Das Gleichgewicht zwischen dem Bekannten und dem Unbekannten war schon immer der Resonanzraum für Innovationen.

3. Das Geben und das Nehmen

Die digitale Welt ist eine Welt der Gespräche. Aber: diese Gespräche trocknen aus, wenn niemand an ihnen teilnimmt. Natürlich funktioniert die Demokratie auch dann einigermaßen, wenn Sie die nächste Wahl auslassen. Und auch, wenn Sie darauf verzichten, Fragen bei Yahoo zu beantworten oder Artikel für Wikipedia zu schreiben, können Sie trotzdem profitieren. Doch wie lange können wir im Internet noch nach Rat suchen, etwas mit Hilfe von Crowdsourcing finanzieren und gemeinsam Ideen und Produkte entwickeln, wenn Sie sich weiter wie ein digitaler Couchpotato verhalten?

Ein Beitrag im Netz ist wie ein Händedruck im echten Leben. Je öfter wir uns virtuell die Hände schütteln, desto mehr Vertrauen können wir aufbauen. Das gilt nicht nur für den einzelnen Nutzer, auch Organisationen können das Vertrauen stärken: indem sie ihre Geschäfts- und Datenschutzbedingungen klar kommunizieren und ihre virtuellen und realen „Touchpoints“ verbinden: wir nutzen Ihre Daten und Sie bekommen das beste Angebot. Die Balance zwischen Geben und Nehmen.

4. Das Private und das Öffentliche

Suchen Sie einen neuen Job? Natürlich hat die Personalchefin längst Ihre digitale Akte überprüft. Man muss nicht bei der NSA sein, um Ihren digitalen Fußspuren zu folgen. Und das Problem ist: Internetnutzer neigen dazu, das Persönliche mit dem Privaten zu verwechseln. Persönliche Informationen SIND das Lebenselixier des Internets. Dank ihnen ist das Internet eine öffentliche Quelle des Geschichtenerzählens, voll von eindeutigem UND unausgesprochenem Wissen. Dennoch gibt es Bereiche im Leben, die

nicht nur persönlich, sondern auch privat sind. Impulsive Handlungen oder falsche Datenschutzeinstellungen können im Netz katastrophale Folgen haben.

Werden Sie zum Geschichtenerzähler, gestalten Sie Ihre Internetpräsenz als einen Fortsetzungsroman für die Menschen, die Ihnen am Herzen liegen. Aber definieren Sie auch die GRENZEN Ihrer Privatsphäre, Wann sollen die digitalen Vorhänge auch mal zu sein? Überprüfen Sie regelmässig die Datenschutzeinstellungen Ihrer Suchmaschinen und sozialen Netzwerke! Und, vor allem: bringen Sie ihr öffentliches und privates Ich in Einklang. Statt ein Doppelleben zu führen, sollten wir uns alle in einem Balance-Akt der Authentizität üben.

5. Das An und das Aus

Das Internet IST eine schöne neue Welt. Milliarden von potentiellen Freunden auf Facebook und ein paar ziemlich interessante Artikel auf Wikipedia. Ja, aber ist das Internet kann auch ziemlich stressig sein, ja, süchtig machen! Checken Sie alle zehn Minuten Ihre Emails? Oh, in neuer Tweet von Lady Gaga?, Und schauen Sie sich diese süsse kleine Mietzekatze, die mit einem...KONZENTRIEREN SIE SICH! Gehen Sie ab und zu in die Tiefe, nicht immer nur in die Breite.

Und noch was: Menschen lieben es, in geselliger Atmosphäre zu sein. Nie wieder allein dank dem grossartigen Internet! Leider sind diese Gefühle trügerisch. Gehen Sie in eine echte Bar, betrinken Sie sich, heulen Sie sich in einer dunklen Ecke aus. Das haben Sie ihre gesellige Atmosphäre.

Wie haben es fast geschafft. Aber vergessen wir eines nicht: Die Menschen haben schon IMMER gern die Schattenseiten neuer Medien betont. Plato meint: Schreiben macht uns dumm. Durch das Fernsehen hat die Menschheit ihre moralischen Werte verloren und Computerspiele sind die Wurzel allen Übels.

Ganz so schlimm ist es nicht. Aber fragen Sie sich: ist das, was ich tue, den Aufwand wert? Entspannt oder inspiriert es mich? Und muss ich das Handy wirklich schon wieder aus der Tasche ziehen?

Die fünf Gegensätze werden Sie vor digitalem Stress bewahren und ein Leben als konzentriertes, respektiertes und geselliges Mitglied des Internets ermöglichen. Und übrigens: versuchen Sie mal, diesen kleinen Knopf oben rechts zu drücken. Oder ziehen Sie einfach gleich den Stecker raus. Schalten Sie einfach mal ab – JETZT

Direktlink:

https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_3196296969&feature=iv&src_vid=tUMnwkMSeg&v=ciZOwdJINzo