In Zeiten, in denen wir über Mobilgeräte permanent online und mit anderen verbunden sein können, stellt sich die Frage, ob das permanente Online-Sein ein gutes Leben fördert oder erschwert. Der Fokus liegt hierbei auf den gesundheitsfördernden und vorbeugenden Aspekten der Salutogenese1 und auf der achtsamen, selbstkontrollierten und sinnstiftenden Nutzung der Onlinemedien.

Literatur


Cederblad, Marianne/Dahlin, Lisa/Hagnell, Olle/Hansson, Kjell (1994). Salutogenic childhood factors reported by middle-aged individuals. Follow-up of the children from the Lundby study grown up in families experiencing three or more childhood psychiatric risk factors. In: European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 244 (1), pp. 1–11. DOI: 10.1007/BF02279805.


Meier, Adrian (2017, May). Neither pleasurable nor virtuous. Procrastination links smartphone habits and messenger checking behavior to decreased hedonic as well as eudaimonic well-being. San Diego, CA.


Schneider, Frank M./Halfmann, Annabell/Vorderer, Peter (2019). POPC and the good life. A salutogenic take on
being permanently online, permanently connected. In: Muñiz Velázquez, José Antonio/Pulido, Cristina (Eds.), The Routledge handbook of positive communication. London, UK: Routledge, pp. 295–303.


