



Christina Feirer
Likest du noch oder lebst du schon?
Über den achtsamen Umgang mit dem Smartphone

Format 16,5 x 23,5 cm | ca. 176 Seiten
Klappenbroschüre, Durchgehend 4c

ISBN 978-3-218-01306-2
€ (A, D) 22 | K&S Gesundheit
Auch als E-Book erhältlich
ET: Februar 2022

Wie Apps, Likes & Co. unser Gehirn und uralte Muster triggern

Morgens im Bett die Mails checken, mit einem Posting Likes sammeln, mit Menschen in aller Welt verbunden sein: Das Smartphone ist unser ständiger Begleiter, mehrere Stunden täglich verbringen wir mit Swipen, Klicken, Liken, Posten. Vergessen wir es einmal zuhause, haben wir Angst, etwas zu verpassen, macht uns nervös – warum eigentlich?

Digital-Detox-Coach Christina Feirer erklärt mit Know-how, Empathie und Witz, warum Apps in unserem Hirn das Belohnungszentrum aktivieren, welche Urinstinkte Likes in uns wecken und zeigt, wie das Dauerfeuer an Nachrichten und Informationen auf uns wirkt. Dabei wird das Smartphone nicht verteufelt, im Gegenteil: Feirer unterstützt dabei, die Beziehung zu unserem schlaunen digitalen Freund auf ganz persönliche Bedürfnisse und Anforderungen abzustimmen – und zwar so, dass Online- und Offlinezeit in Balance sind und bleiben.

„Wir lassen uns bereitwillig ablenken – und zwar davon, uns mit uns selbst auseinanderzusetzen und herauszufinden, wie es uns tatsächlich geht. Und davon, wie wir unser Leben führen wollen.“

Christina Feirer, MSc. Hypnosecoach, Meditationsleiterin und „Digital Detoxerin“ mit Leidenschaft. Sie glaubt daran, dass unsere Lebenszeit wertvoll ist und unsere Visionen gelebt werden dürfen. Auch sie befindet sich am Weg, ihr Leben aktiv und ihren Träumen entsprechend zu gestalten. Sie hat selbst erfahren, wie die Online-Welt genau davon ablenken kann. Deshalb weckt sie durch ihre Arbeit und ihren Podcast „Your Time Matters: Digital Detox“ Begeisterung für einen bewussten Smartphone-Umgang.