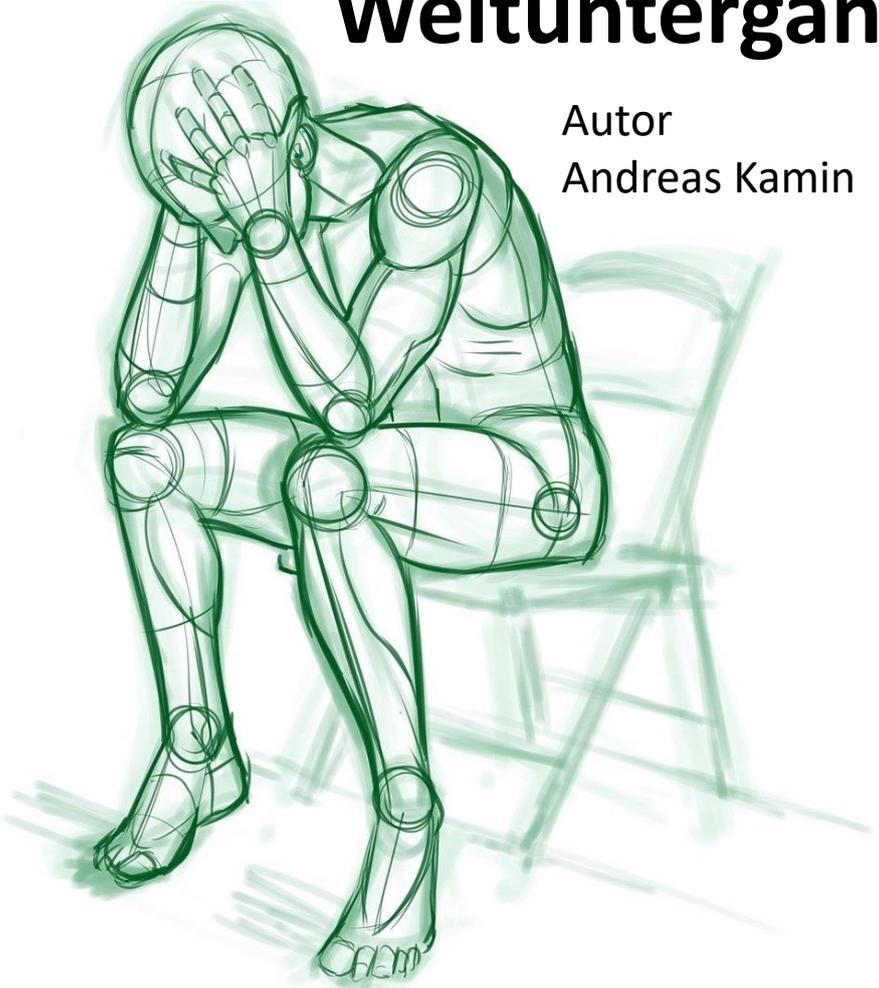


Lösungen statt Weltuntergang

Autor
Andreas Kamin



Warum schlechte Nachrichten und Doomscrolling
eine hochfunktionale Depression (Dysthymie)
und Depressionen auslösen können
und wie dies verhindert werden kann



Menschen, die an Depressionen erkrankt sind, werden nicht von heute auf morgen krank. Es ist nicht das eine auslösende Erlebnis, der Moment, der sie krankmacht, sondern es ist eher ein schleicher Prozess. Ein guter Vergleich ist das überlaufende Fass. Jeden Tag fallen Wassertropfen in das Fass, und zwar solange, bis es am Ende überläuft – bis die Depression nach außen hin sichtbar wird.

Eine häufige Vorstufe der klinischen Depression ist die Dysthymie, die sogenannte hochfunktionale Depression. Menschen, die unter der Dysthymie leiden, beklagen sich aufgrund von Erschöpfungszuständen, Unwohlsein, Gleichgültigkeit und auch häufig auftretender schlechter Laune. Medizinisch ist dieses Krankheitsbild schwer zu diagnostizieren und wird von Ärzten nicht selten mit Vitaminpräparaten behandelt.



Furcht und Angstzustände können Dysthymie auslösen

1952 wurde von der amerikanischen psychiatrischen Gesellschaft ein Klassifikationssystem für die Psychiatrie veröffentlicht, das heute eine zentrale Rolle bei der Definition und Diagnostik von psychischen Erkrankungen eingenommen hat.

Das *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-V) hat den Begriff "Dysthymie" bereits durch "Chronische dysthymische Störung" ersetzt, und obwohl diese Bezeichnung bereits das Ausmaß der Erkrankung erahnen lässt, darf man nicht ungesagt lassen, dass die auslösenden Faktoren bis heute nicht vollständig bekannt sind

Heute leiden wahrscheinlich mehr Menschen an dieser chronischen dysthymischen Störung, an Dysthymie, als man vermutet. Der Grund dafür ist die uneindeutige Symptomatik, die eine Diagnose im Vergleich zur allgemeinen Depression erheblich erschwert.



Betroffene können “funktionieren”, während die Trauer sie aber einfach nicht loslässt und ihnen ihr Herz und ihren Verstand raubt, wie ein unsichtbarer Feind. Trotz der Krankheit gehen sie arbeiten und führen sogar mehr oder weniger erfolgreiche Beziehungen. Doch etwas fehlt – sie spüren, dass sich innerlich, ähnlich wie bei einem Puzzle, die Teile nicht zusammenfügen wollen. Es fällt ihnen schwer, zu leben, obwohl ein unsichtbares Etwas seine Wut an ihnen auslässt.

Aber woher kommt diese Gleichgültigkeit, diese Hoffnungslosigkeit, diese unüberwindbare Erschöpfung?

Es gibt Tage, an denen der Betroffene eine undefinierbare Wut empfindet, ohne überhaupt zu wissen, woher diese kommt. Es gibt Wochen, in denen er einfach nur schlafen und allein sein möchte. Dann gibt es wiederum Zeiten, in denen der Erkrankte so selbstkritisch ist, dass er nicht einmal sein eigenes Spiegelbild ertragen kann.



Undefinierbare Wut, Selbstkritik, Erschöpfung

Dann paart sich Stress mit Erschöpfung und Schlafstörungen. Existenz- und Zukunftsängste lösen Verzweiflung und Angststörungen aus.

Die Erkrankung ist nicht zu verharmlosen, denn eine nicht diagnostizierte und unbehandelte Dysthymie kann zu schweren Depressionen führen.

Dysthymia ist eine affektive, chronisch depressive Störung, welche nach einer medikamentösen und psychologischen Behandlung verlangt.



Vielen Menschen gelingt es aber auch, sich von dieser Krankheit zu befreien, denn der Schlüssel bei dieser chronischen Erkrankung letztendlich darin liegt, die negativen Gefühle "zu kontrollieren", um wieder Lebensqualität zu erlangen.

Ein langes unterschätztes Phänomen in der Ursachenforschung der Dysthymia ist das suchthartige Konsumieren schlechter Nachrichten.



Doomscrolling – suchthartiges Konsumieren schlechter Nachrichten

Doomscrolling heißt dieses Verhalten, bei dem Menschen fast zwanghaft negative Nachrichten lesen, obwohl es ihnen nicht guttut. Das neudeutsche Wort setzt sich aus den Teilen „Doom“ (englisch für *Untergang*) und „scrolling“ (dem Verschieben von Bildschirmhalten, etwa auf einem Smartphone oder Tablet) zusammen. Nutzer wischen von einer Grausamkeit zur nächsten.

Darum ist es auch nicht verwunderlich, dass dieses weitverbreitete Phänomen, bei dem Betroffene suchthähnliche Tendenzen an den Tag legen, gerade in Krisenzeiten eine besondere Relevanz hat.

„Infinity Scroll“ wird dieses Designelement genannt. Es führt dazu, dass wir ständig neue Inhalte sehen – ein Fass ohne Boden. Auch die Refresh-Funktion ist nach einem ähnlichen Prinzip konzipiert: Bei jeder Aktualisierung der Timeline erscheinen weitere Inhalte. So stoßen Nutzer immer wieder auf Neues, das ihr Interesse weckt.



Die Plattformen bedienen sich dabei an ähnlichen Methoden wie die Betreibenden von Casinos. Während im Casino das große Geld winken kann, ist es in der Online-Welt die nächste wichtige Information, die nur noch wenige Scrolls entfernt ist.

In beiden Fällen wird im Erfolgsfall im Gehirn der „Glücksbotenstoff“ Dopamin ausgeschüttet. In beiden Fällen kann eine Abhängigkeit entstehen.

Das wir so häufig mit negativen Schlagzeilen konfrontiert werden, ist vor allem auf den „Negativity Bias“ zurückzuführen – also auf eine Art Fokussierung und verstärkte Wahrnehmung negativer Ereignisse. Das menschliche Gehirn verarbeitet nämlich negative Informationen nicht nur schneller, sie bleiben uns auch länger in Erinnerung.

Aus evolutionsbiologischer Sicht hat das auch einen guten Grund: Wenn wir Gefahrenquellen kennen und ihnen aus dem Weg gehen, sind wir sicherer, als wenn wir uns nur auf die positiven Seiten des Lebens konzentrieren.



In der Steinzeit war dieser Schutzmechanismus aber noch deutlich nützlicher als heutzutage. Die erhöhte Sensibilität entschied über Leben oder Tod. Heute führt die digitale Vernetzung dazu, dass der persönliche Nutzen von Informationen und der eigene Handlungsspielraum, um auf diese zu reagieren, oftmals stark begrenzt ist. Dennoch nehmen wir die Unwetterwarnung in Finnland mitunter eher wahr als die Meldung über die angenehmen Temperaturen am kommenden Wochenende in der eigenen Region.



Das Doomscrolling mit schlechter körperlicher und geistiger Gesundheit in Verbindung gebracht wird, hat eine wissenschaftliche Studie belegt. Im Herbst 2022 wurde die Studie *Chaught in a Dangerous World: Problematic News Comsumption and Its Relationship to Mental and Physical Being* (in Deutsch: *Gefangen in einer gefährlichen Welt: Problematischer Nachrichtenkonsum und ein Zusammenhang mit psychischen und körperlichen Erkrankungen*) in der Fachzeitschrift Health Communication veröffentlicht.



Prof. Bryan McLaughlin

Der Hauptautor der Studie und Forscher an der Texas Tech University, Prof. Bryan McLaughlin, sagte dazu, dass der 24-Stunden-Nachrichtenzyklus bei einigen Menschen einen ständigen Zustand höchster Alarmbereitschaft hervorruft und diese die Welt wie einen dunklen und gefährlichen Ort erscheinen lässt.

"Für diese Menschen kann sich ein Teufelskreis entwickeln, in dem sie, anstatt abzuschalten, weiter hineingezogen werden, von den Nachrichten besessen sind und rund um die Uhr nach Updates suchen, um ihre emotionale Belastung zu lindern", sagte er.

"Aber es hilft nichts, denn je mehr sie die Nachrichten lesen, desto mehr beginnt es, andere Aspekte ihres Lebens zu beeinträchtigen."

Die Folge sind greifbare psychologische Auswirkungen.



Die Teilnehmer an der Studie wurde zu den Erfahrungen Ihres Nachrichtenkonsums befragt. Diese erzielten hohe Punktzahlen bei fünf problematischen Dimensionen des Nachrichtenkonsums, die von den Forschern aufgelistet wurden: Sich in Nachrichteninhalte vertiefen, sich mit Gedanken über die Nachrichten beschäftigen, versuchen, Ängste durch den Konsum von mehr Nachrichten abzubauen, es fällt ihnen schwer, die Nachrichten zu vermeiden, und der Nachrichtenkonsum beeinträchtigt ihr tägliches Leben.

Und diejenigen mit einem höheren Maß an problematischem Nachrichtenkonsum hatten eine "signifikant höhere" Wahrscheinlichkeit, schlechte geistige und körperliche Gesundheit zu haben, so die Umfrage.

Von denjenigen mit stark problematischem Konsum berichteten 74 % von psychischen Problemen und 61 % von körperlichen Problemen.

"Dies ist besorgniserregend und deutet darauf hin, dass das Problem weiterverbreitet sein könnte, als wir erwartet hatten. Viele Menschen scheinen aufgrund ihrer Nachrichtenkonsumgewohnheiten ein erhebliches Maß an Angst und Stress zu erleben."

Bestätigt werden die Ergebnisse der Studie von Bryan McLaughlin von Dr. Kate Mannell, Medienwissenschaftlerin an der Deakin University im australischen Bundesstaat Victoria.

Mannell untersuchte die Auswirkungen des Nachrichtenkonsums auf Einwohner im Bundesstaat, die von strengen Covid-19-Lockdowns im Jahr 2020 betroffen waren. Sie fand heraus, dass die teilweise Vermeidung von Nachrichten für das Wohlbefinden der befragten Teilnehmer von Vorteil war. Diese gaben an, dass sie zu Hause weniger abgelenkt und ruhiger gewesen zu sein.

"Die Menschen vermieden es nicht vollständig, sondern unternahmen bewusste Schritte, um ihren Nachrichtenkonsum einzuschränken, nachdem sie festgestellt hatten, dass es ungesund geworden war", sagte sie.



"Sie haben strategische Wege gefunden, um auf dem Laufenden zu bleiben". Mannell sagte, für Nachrichtensüchtige bestehe der Schlüssel darin, anzuerkennen, wann es gesundheitsschädlich sei, anstatt die Menschen zu ermutigen, die Medien vollständig abzuschalten.

"Wir leben in einer instabilen Welt", sagte sie und weiter, „wir werden zunehmende Klimakatastrophen haben – die Krisenkontexte werden zunehmen. Gestresst und ängstlich zu werden ist eine legitime natürliche Reaktion auf die Welt um dich herum, aber es ist wichtig, dass die Menschen in der Lage sind einzuschätzen, wann der Nachrichtenkonsum problematisch wird."

Schon zehn Jahre vorher hat eine Studie der University of Pennsylvania Fachleute aufhorchen lassen. Die Autoren Shawn Achor und Michelle Gielan haben gemeinsam mit Arianna Huffington in der Studie *Consuming Negative News Can Make You Less Effective at Work* (in Deutsch: *Der Konsum negativer Nachrichten kann dazu führen, dass Sie bei der Arbeit weniger effektiv sind*) den Zusammenhang negativer Nachrichtensendungen auf das individuelle Stressniveau untersucht und wie erheblich diese negativen Auswirkungen auf unseren Arbeitsalltag sein können.

Sie haben dabei herausgefunden, dass nur ein paar Minuten, die wir morgens damit verbringen, negative Nachrichten zu konsumieren, den gesamten emotionalen Verlauf unseres Tages beeinflussen können.



Um es auf den Punkt zu bringen: Mit nur drei Minuten Konsum negativer Nachrichten morgens vor zehn Uhr, hast Du eine dreißig prozentige Chance, dir den ganzen Tag zu versauen, weil Du aus dieser negativen Beeinflussung nicht wieder rauskommst, und Deinen ganzen Tag damit verbringst.



In dieser Studie wurden 110 Teilnehmer blind in eine von zwei Bedingungen versetzt: Eine Gruppe sah sich vor 10 Uhr drei Minuten lang negative Nachrichten an; Die zweite Gruppe sah sich drei Minuten lang lösungsorientierte Nachrichten an. Das ist wichtig: Die zweite Gruppe hat sich keine zuckersüßen Geschichten über süße Welpen, Regenbögen und Wasserski fahrende Eichhörnchen angesehen (obwohl wir dieses virale Video lieben). Die lösungsorientierte Nachrichtengruppe sah sich Geschichten über Resilienz an, um den Glauben zu stärken, dass unser Verhalten wichtig ist. Zwei der Videos zeigten Innenstadtkinder, die hart daran arbeiteten, bei einem Schulwettbewerb erfolgreich zu sein, und einen 70-jährigen Mann, der seinen GED erhielt, nachdem er den Test dutzende Male nicht bestanden hatte. Der GED General Educational Development Test ist in den USA und Kanada der meistgenutzte Kompetenztest, um den Zugang für ein College oder eine Universität zu erhalten.

Sechs Stunden später erhielten die Teilnehmer dann eine E-Mail mit der Bitte, innerhalb von zwei Stunden eine Umfrage auszufüllen. Diese Umfrage enthielt eine Reihe positiver psychologischer Messwerte, um Dinge wie Stress und Stimmung zu messen. „Wir waren von den Ergebnissen verblüfft. Aus diesem Grund haben wir die Analysen sogar noch einmal durchgeführt, um sie noch einmal zu überprüfen, denn die Auswirkungen waren viel



Michelle Gielan



Shawn Achor



Arianna Huffington

Autoren der Studie
Consuming Negative
News Can Make You
Less Effective at
Work



ne Rolle spielt. Die meisten Nachrichten berichten von Problemen in unserer Welt, gegen die wir wenig oder gar nichts tun können. Wir sehen, dass der Markt um 500 Punkte fällt oder der IS zum Angriff bereit ist, und wir fühlen uns machtlos, diese Ergebnisse zu ändern.

In der Psychologie wird die Annahme, dass unser Verhalten angesichts von Herausforderungen irrelevant ist, als „erlernte Hilflosigkeit“ bezeichnet, die mit geringer Leistung und einem höheren Risiko einer Depression in Verbindung gebracht wird.

Es gibt eine ebenso überzeugende Forschungslage, die Optimismus mit höherer Leistung verbindet. In einer klassischen Studie aus den 1980er Jahren beobachtete der amerikanische Psychologe Martin E.P. Seligman beispielsweise Versicherungsverkäufer bei der Metropolitan Life und stellte fest, dass optimistische Verkäufer ihre pessimistischen Kollegen um 37 % übertrafen. Seligman hat das Gebiet der Positiven Psychologie entscheidend mitgeprägt. 1954 erstmals vom Psychologen Abraham Harold Maslow aus der Sichtweise der Humanistischen Psychologie beschrieben, knüpft die Positive Psychologie an die Aspekte der ressourcenorientierten Psychotherapie an.



Martin E.P. Seligman – Erlernte Hilflosigkeit

Die Ergebnisse der Studie von Shawn Achor, Michelle Gielan und Arianna Huffington haben gezeigt, wie schnell positive Signale unser Verhalten



beeinflussen können. Darin haben sie unter anderem eine Gruppe von Krankenhäusern in Louisiana 11.000 Ärzte, Krankenschwestern und Mitarbeiter darin trainiert, Blickkontakt herzustellen und Menschen anzulächeln, die in einem Umkreis von 10 Fuß um die Krankenhausflure herumgehen. Nur sechs Monate später beobachteten sie einen deutlichen Anstieg der Zahl der Patienten, die das Krankenhaus besuchten, eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass Ärzte ihre Patienten in dieses Krankenhaus aufgrund der Qualität der erhaltenen Pflege überweisen, und ein erhöhtes Engagement der Mitarbeiter. Eine kostenlose Verhaltensänderung von einer Sekunde brachte den Menschen ein anderes soziales Skript bei: Wir sind verbunden und Ihr positives Verhalten kann einen echten Einfluss auf andere haben.

Ein ähnliches Phänomen und vielleicht noch überzeugenderes Beispiel konnte bei dem US-amerikanischen Versicherungs- und Finanzdienstleistungsunternehmen Nationwide Mutual Insurance Company dokumentiert werden. Der Präsident von Nationwide Brokerage Solutions, Gary Baker, beschloss, die Forschung der positiven Psychologie auf den Arbeitsalltag des Unternehmens anzuwenden. Insbesondere beginnen Mitarbeiter ihren Tag mit einem „Huddle“, bei dem sie sich treffen, um gute Neuigkeiten auszutauschen und Kollegen zu treffen, die an diesem Tag möglicherweise zusätzliche Unterstützung benötigen. Diese positiven

positiven Starts in den Tag führten neben anderen Veränderungen, die auf der Grundlage der positiven Psychologieausbildung bei Nationwide eingeführt wurden, zu einem Anstieg der Bruttoeinnahmen von 600 auf 900 Millionen US-Dollar und einer um 237 % höheren Bewerbungsquote in nur einem Jahr.



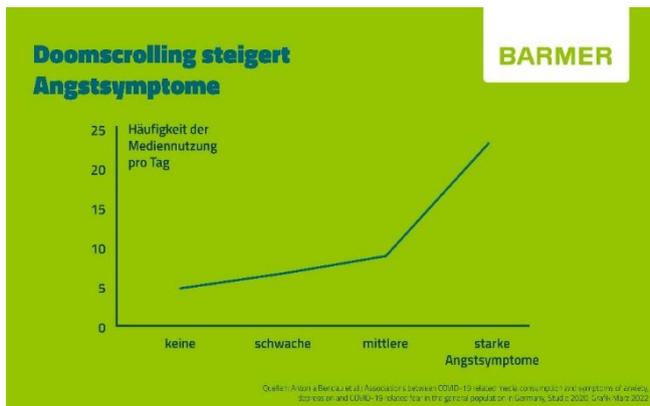
„Huddle“ bei Nationwide Mutual Insurance



Einige mögen argumentieren, dass es sich dabei eher um einen Zusammenhang als um einen Kausalzusammenhang handelt. Allerdings sagte J.J. Bowman, Business Development Leader bei Nationwide, in einem Interview, dass die organischen positiven Veränderungen und der Optimismus im Team den Umsatz steigerten und nicht umgekehrt.

Dagegen ist die Beschäftigung mit negativen Nachrichten ein Teufelskreislauf, der letztendlich – wie nachgewiesen – die Psyche der Nutzer belastet. Es ist aber ein altbekanntes Phänomen. Menschen interessieren sich grundsätzlich eher für das Negative. Das hat, wie eingangs schon beschrieben, evolutionäre Gründe, denn den angreifenden Bären zu entdecken war überlebenswichtiger als den schönen Sonnenaufgang zu betrachten. So kommt es, dass schlechte Nachrichten in den sozialen Medien häufiger angeklickt werden und in der Folge durch die Algorithmen häufiger angezeigt werden.

Eine Untersuchung des Diplom-Psychologen Dirk Weller im Auftrag der Barmer Krankenkasse hat gezeigt, dass Doomscrolling die eigene Angst steigert und Menschen „etwas“ depressiver macht. Es verstärkt negative Gedanken und Gefühle, erhöht die Sorgen, stört den Schlaf und führt dazu, dass der Körper Stresshormone ausschüttet. Insbesondere bei Menschen, deren Psyche schon belastet ist oder die eventuell sogar eine psychische Erkrankung haben, sind die negativen Effekte des Doomscrollings ausgeprägter.



Ergebnis der Studie der Barmer Krankenkasse



Wenn die Auswirkungen des Doomscrollings mittlerweile bekannt und teilweise bereits wissenschaftlich nachgewiesen wurden, muss es denn nicht auch rezeptfreie Mittel und Wege geben, um eine hochfunktionale Depression, also eine Dysthymie als beginnende Depression vermeiden zu können?

Ja, es lohnt sich in jedem Fall, ein Auge darauf zu haben, ob der eigene Konsum negativer Nachrichten belastend wirkt. Ist das der Fall – und man würde gerne weniger klicken und lesen, schafft es aber nicht – kann der eine oder andere Tipp zur Cyberhygiene hilfreich sein:

Limits festlegen. Bevor man sich in den Newsfeed oder auf die Website begibt, setzt man sich eine fixe Lesezeit, die man nicht überschreiten möchte. Das macht es leichter, ein Ende zu finden. Wer Gefahr läuft, das Limit zu vergessen, kann einen Timer am Handy stellen. Die Einrichtung dieser Zeitkontingente ist eine gute Möglichkeit, sich vor



Doomscrolling zu schützen. Es ganz aufzugeben, sei dabei weder sinnvoll noch möglich. Das würde ja bedeuten, gar keine Nachrichten mehr zu konsumieren und entsprechend auch nicht über womöglich wichtige Entwicklungen informiert zu sein. Deshalb ist bewusstes Scrollen umso wichtiger. Eine Möglichkeit ist es, den Medienkonsum mithilfe von eben diesen Zeitkontingenten bewusst einzuschränken, etwa zu bestimmten Tageszeiten für eine vorab festgelegte Dauer zu scrollen. Ein Zeitkontingent kann man einrichten, indem man einen Timer oder Wecker stellt. Die meisten Smartphones bieten auch die Funktion an, eine bestimmte Zeit pro Tag für die Nutzung bestimmter Apps festzulegen.



Achtsam bleiben. Beim Scrollen sollte man darauf achten, welche Gefühle, beim Lesen oder Betrachten entstehen. Das hilft dabei, zu verstehen, welche Informationen welche Emotionen auslösen. Und das wiederum hilft dabei, das Ausmaß der negativen Reaktionen unter Kontrolle zu behalten. Dadurch lernst du, das Gelesene richtig einzuordnen und wie du dir persönliche Grenzen setzt. Halte dir vor Augen, dass es in den Nachrichten einen „Negativity-Bias“ gibt. Dieser lässt die Realität schlimmer erscheinen als sie eigentlich ist. Du bist auch nicht rücksichtslos oder ignorant, wenn du die Probleme der Welt nicht zu deinen eigenen machst. Niemandem ist geholfen, wenn du unter dem Konsum von negativen Nachrichten leidest.

Push-Benachrichtigungen ausschalten. Ziehe . Grenzen um dich zu schützen. Sinnvoll ist es dabei, Push-Benachrichtigungen für Apps auszuschalten, die einem zum Scrollen verführen – oder gleich alle Push-Nachrichten zu deaktivieren.

Apps löschen, die Infinity Scrolling unterstützen. Der Begriff »Infinite Scrolling« bezeichnet ein scheinbar unendliches Scrollen. Dabei werden weitere Inhalte am Ende der Seite automatisch nachgeladen. Es ist für die Kommunikations-Hygiene durchaus sinnvoll und hilfreich, die Apps zu löschen, die Infinity Scrolling unterstützen.

Keine Technik im Schlafzimmer. Geht es am Abend ins Bett, sind Smartphones und Fernseher tabu. So kann man dem allabendlichen Zu-Bett-geh-Scrollen vorbeugen und negative Gedanken kurz vorm Schlafen verhindern. Diese sogenannte Schlafhygiene erhöht die Chance auf eine ruhige Nacht ohne aufwühlende Träume oder kraftraubende Grübelphasen.



Copyright: Tommy Siegel



Positive Psychologie. Wissenschaftler beschäftigen sich im Rahmen des relativ jungen Psychologiezweigs, der Positiven Psychologie, damit, wie Menschen glücklicher leben können. Dabei geht es nicht um ein oberflächliches positives Denken im Sinne von «don't worry, be happy». Sondern darum, sein Leben so zu gestalten, dass der Blick auf das Positive gelenkt wird, dass die Stärken einer Person im Zentrum stehen und nicht die Defizite. Menschen sollen ein Bewusstsein dafür entwickeln, was ihnen guttut, was schön und wertvoll ist in ihrem Leben. Der Blick auf das Positive kann trainiert werden. Dazu wurde eine einfache Übung entwickelt. Die drei guten Dinge. Denke jeden Abend vor dem Einschlafen an drei Dinge, die an diesem Tag positiv, schön und erfüllend waren und begründe für dich selbst, warum Das müssen keine sensationellen Dinge sein. Es können kleine, unspektakuläre Begebenheiten, Begegnungen oder Erlebnisse sein.

Digital Detox. Wer merkt, dass ihn das Doomscrolling sehr belastet und es einfach nicht in den Griff bekommt, dem hilft vielleicht eine digitale Fastenkur. Je nach Ursache kann das Fasten unterschiedlich ausfallen: kein Internet, kein Social Media oder keine Nachrichtenkanäle.

Und einer der wichtigsten Tipps für die persönliche Cyberhygiene:

Das Positive suchen. Um nicht nur Negatives zu lesen, kann man gezielt positive Seiten und Kanäle aufsuchen. Lese bewusst Bücher, die als Schwerpunkt positive Informationen und Nachrichten bieten. Bücher, die im Stil des konstruktiven Journalismus geschrieben sind. Dadurch kannst Du für einen Ausgleich sorgen, und den negativen Nachrichten einen Gegenpol setzen. Darüber hinaus ist es empfehlenswert, Seite zu abonnieren, die positive Nachrichten verbreiten – beispielsweise Squirrel News, Daily Good News, Only Good News oder auch Good News. So erhältst Du regelmäßig Nachrichten, die Positives in der Welt auslösen bzw. ausgelöst haben.



Der Autor selbst hat zwei Bücher verfasst, mit denen er genau diesen Weg der persönlichen Cyberhygiene gegangen ist. Es ist im Stil des konstruktiven Journalismus geschrieben. Der Inhalt ist eine Zusammenstellung positiver Nachrichten aus nahezu allen Bereichen des täglichen Lebens, über Klima- und Umweltschutz, sowie Tier- und Artenschutz.



Lösungen statt Weltuntergang zu beziehen über Amazon

In einer Zeit voller Weltuntergangsprognosen und düsterer Umweltwarnungen bietet dieses Buch einen erfrischenden und optimistischen Ausblick und liefert ein Leuchtfener der Hoffnung und einen klaren Aktionsplan für alle, die sich große Sorgen um das Schicksal unseres Planeten machen.

Themen in Band 1 sind

- Klima – Umwelt und Natur
- Wald und Moore
- Lebensräume Tiere – Biodiversität
- Müllentsorgung – Müllvermeidung
- Recycling
- Energie aus Biogas, Solar, Wind, Wasserkraft

Sie sind beunruhigt über den Zustand unserer Welt und fragen sich, ob es überhaupt noch Hoffnung auf eine bessere Zukunft gibt? "Lösungen statt Weltuntergang" ist hier, um Ihre Perspektive auf die dringendsten Probleme der Welt neu zu gestalten.



Dieses Buch, das im fesselnden Stil des konstruktiven Journalismus geschrieben ist, wird Sie dazu befähigen, die Kontrolle über Ihr tägliches Leben zurückzugewinnen. Sie werden selbst bestimmen, woher Sie Ihre Informationen beziehen, und sich von den positiven Wendepunkten inspirieren lassen, die durch bahnbrechende Ideen und beispielhafte Fortschritte in verschiedenen Bereichen ausgelöst werden.

Unser Gehirn ist so verdrahtet, dass es sich automatisch auf Gefahren und Probleme konzentriert, ein Phänomen, das als "katastrophales Gehirn" bekannt ist. Dieses Buch deckt die Gefahren einer exzessiven Schwarzmalerei auf und bietet einen Weg, sich stattdessen bewusst der Positivität zuzuwenden.

Begleiten Sie uns auf eine Reise von der Verzweiflung zur Hoffnung, von der Hilflosigkeit zum Handeln. "Lösungen statt Weltuntergang" wird Sie mit dem Wissen und der Inspiration ausstatten, die Sie brauchen, um Teil der Lösung zu sein. Machen Sie sich bereit für eine hellere, optimistischere Zukunft.

Vorankündigung für Band 2 mit den Themen Leben und Gesellschaft

- Armutsbekämpfung
- Stadtplanung und Wohnen
- Schule und Kinder
- Glück
- Landwirtschaft
- Lebensmittel und Ernährung
- Wirtschaft
- Medizin
- Tiere
- Menschen, die was bewegen

*Geplante
Veröffentlichung
im
ersten Quartal 2024*