

Sarah Kriebs

OFFLINE

Sei dein eigener Influencer
Mehr Zeit und Energie für dein Leben

114 Seiten, Broschur, 14,8 x 21 cm
ISBN 978-3-88793-219-0

14,80 €



»Offline« lädt dazu ein, dich kritisch mit dem Konsum von Social Media und digitalen Medien auseinanderzusetzen. Fast jeder nutzt Social Media, doch die meisten Menschen haben einen bewussten Umgang mit digitalen Medien nie gelernt. Du erfährst, wie dein Verhalten durch die Geschäftsmodelle von Facebook, Instagram & Co. beeinflusst wird: Es ist kein Zufall, dass soziale Netzwerke süchtig machen.

Übermäßiger Medienkonsum hat negative Einflüsse auf die mentale Gesundheit, das Berufs- und Privatleben zur Folge. Anschauliche Praxisbeispiele aus dem Alltag zeigen auf, der ständigen Reizüberflutung zu entgehen und einen bewussten Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln.

Mit gezielten Übungen erfährst du, wie du durch weniger Einfluss im Außen mehr Ruhe im Inneren bekommst. Du findest heraus, womit du deine Zeit wirklich verbringen willst, statt auf den Bildschirm zu starren.

Sarah Kriebs, Jahrgang 1990, selbstständige Journalistin, arbeitet an Projekten mit dem Schwerpunkt auf Digitalisierung, Persönlichkeitsentwicklung und Online-Marketing mit Tätigkeiten in Asien, Europa und Südamerika. Breites Insiderwissen über Marketingtrends, Content Creation und Influencer-Werbung.