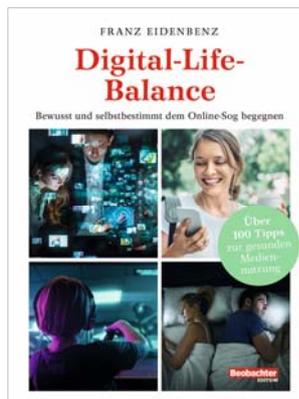


Medienmitteilung

Franz Eidenbenz

Digital-Life-Balance

Bewusst und selbstbestimmt dem Online-Sog begegnen



224 Seiten, Klappenbroschur, Fr. 39.–
1. Auflage, Januar 2021
ISBN 978-3-03875-327-8

Medienkontakt:

Barbara Müller
Beobachter-Edition
Ringier Axel Springer Schweiz AG
Flurstrasse 55
Postfach
8021 Zürich

Tel. 058 269 24 38

barbara.mueller@ringieraxelspringer.ch
beobachter.ch/buchshop

Eine gesunde Digital-Life-Balance finden

Zürich, 18. Dezember 2020

Ein Leben ohne die ständigen Begleiter Smartphone und Computer ist kaum mehr vorstellbar. Wie aber findet man ein gesundes Mass im Umgang mit der digitalen Welt?

Der Blick auf's Handy und den Computer gehört zum Alltag. Wir sind permanent erreichbar, checken zwischendurch E-Mails, schauen kurz auf Twitter, posten Fotos und Updates, senden Nachrichten. Zweifellos – das World Wide Web hat unser Leben und unsere Art zu kommunizieren revolutioniert.

Was aber, wenn das virtuelle Leben unser wahres Leben zu übernehmen droht? Wenn der Konsum zur Sucht wird? Wenn dadurch Beziehungen belastet werden? Wenn der Bezug zur Realität verloren geht?

Vom täglichen Surfen, über Social Media und Games bis Cybermobbing – der Psychologe Franz Eidenbenz führt uns durch die virtuelle Welt, zeigt, wo Gefahren drohen und erklärt, wie ein gesunder Umgang mit ihr aussehen kann. Er gibt nicht nur hilfreiche Tipps, wie man Kinder und Jugendliche befähigt, die neuen Medien zu nutzen, sondern auch ganz konkrete Checklisten an die Hand, um das eigene Medienverhalten zu überprüfen und zu verändern.

Schliesslich hält das Buch Hilfe bereit, um eine Onlinesucht zu überwinden und im Zweifel Beratung und Therapie zu finden. Ziel dabei ist die Oberhand über Handy und Computer zu gewinnen und die Balance zwischen virtueller und realer Welt zu finden.

Der Autor:

Franz Eidenbenz ist Psychologe lic.phil. und Fachpsychologe für Psychotherapie FSP. Seit 1999 engagiert er sich für die Behandlung und Weiterbildung zum Thema Onlinesucht und baute 2011 das Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchten, Radix, in Zürich auf. Er ist als Referent im In- und Ausland und in privater Praxis tätig.

Über die Beobachter-Edition:

Die Beobachter-Edition ist ein Unternehmensteil der Beobachter-Verlagsgruppe bei Ringier Axel Springer Schweiz. Als grösster Ratgeberverlag der Schweiz publiziert sie in enger Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum der Zeitschrift Beobachter aktuelle Ratgeberbücher. beobachter.ch/buchshop