



Für Herzlichkeit gibt es keine App!

*Viele Menschen fühlen sich von der digitalen Welt überfordert und innerlich leer: sie **VEREINSAMEN** vor ihren Bildschirmen. Echte Nähe und Verbundenheit suchen sie dort vergeblich. Wie können wir wieder nahbar werden?*

von GABRIELE WIMPLER

WENN WIR ETWAS wissen wollen, fragen wir Google. Zum Essen mit Freunden verabreden wir uns über WhatsApp. Musik und Filme streamen wir online. Und ist der Akku vom Smartphone leer, bekommen wir eine Panikattacke. Schließlich könnten wir ja etwas verpassen.

Keine Innovation brachte so viel Veränderung in so kurzer Zeit wie die Digitalisierung. Sie bringt viele Vorteile für die Menschen. Wir sind besser erreichbar, schneller informiert und besser vernetzt. Dennoch fühlen sich viele Menschen von der digitalen Welt überfordert und innerlich leer. Denn eines kann uns die digitale Welt nicht bieten: echte Nähe und Verbundenheit.

Follower und Likes bestimmen unseren Marktwert

Wir alle sehnen uns danach, bedingungslos geliebt zu werden, so wie wir sind – ohne Wenn und Aber. Genau das ist jedoch in der Online-Schweinwelt schwer bis gar nicht möglich. Unser Marktwert wird nach Followern, Likes und Kommentaren beurteilt. Verbringen auch Sie zu viel wertvolle Lebenszeit am Handy? Stellen Sie sich selbst diese Fragen:

- 1 — Werden Sie nervös, wenn sich Ihr Handyakku zu Ende neigt?
- 2 — Gehen Sie noch ohne Smartphone außer Haus?
- 3 — Ist Ihr letzter Griff abends und der erste morgens zum Handy?
- 4 — Wie viele Social Media Accounts nutzen Sie regelmäßig und wie viel Zeit kostet Sie das?
- 5 — Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren beziehungsweise abschalten zu können.

Gabriele Wimpler ist Expertin für Persönlichkeitsentwicklung und Motivation, Top-100-Trainerin, Speakerin und Autorin. www.gabriele-wimpler.at

Zurück zu echter Nähe

Wenn Sie sich durch Ihren Medienkonsum überlastet fühlen und sich eine analoge Welt zurück wünschen, mit Menschen reden und ihnen dabei in die Augen sehen wollen oder die Umgebung und die Natur wieder sinnlich wahrnehmen möchten, dann sind Sie in bester

Gesellschaft. Viele wollen wahre Verbundenheit und Nähe von Mensch zu Mensch und Herz zu Herz spüren. Studien bestätigen, dass es durch die Digitalisierung zu einem starken Verlust an Empathie und Emotionen kommt. Aber nur mit Emotionen und Empathie wirkt man nahbar und daraus entsteht Herzlichkeit.

Echte Gefühle zeigen

Es also darum, dass wir wieder nahbar werden und unsere wahren Gefühle zeigen. Denn nur dann werden wir als authentisch wahrgenommen. Und ich bin davon überzeugt – und ich werde in meiner Arbeit immer

wieder bestätigt –, die Distanz, die wir in letzten zwei Jahren coronabedingt erlebt haben, fordert aktuell noch mehr menschliche Nähe. Wir nehmen das echte, analoge Leben viel intensiver wahr, wenn wir Gefühle und echte Anteilnahme zeigen. Dadurch steigt auch unsere Freude und Lebensqualität. Denn die Blumen, die Sie anderen Menschen streuen, bringen Sie selbst zum Strahlen. Durch aufrichtige Herzlichkeit ziehen Sie Menschen in Ihren Bann und werden zum Menschenmagneten. Nichts brauchen wir in der aktuellen Zeit mehr als Nähe, Herzlichkeit und Mitgefühl. — **LaLa**



Echte Nähe und wahre Verbundenheit kann uns die digitale Welt nicht bieten.