FoMO

Fear of missing out

zwanghafte Sorge, eine soziale Interaktion, eine ungewöhnliche Erfahrung oder ein anderes befriedigendes Ereignis zu verpassen

Sorge nicht mehr auf dem Laufenden zu bleiben

Angst, etwas zu verpassen

Erscheinungsformen

ohne technische Geräte

mit technischen Geräten

mit modernen Technologien

gesellschaftlichen Beklemmung/Angst/Besorgnis

Symptome

Behandlung

Mediennutzung muss reflektiert werden

Ablenkung gegebenenfalls verringern

Benachrichtigungen (Notifications) abstellen

Handy auf stumm schaltet

Kommunikationsprozesse optimiert und effizienter gestalten

Dr. Kleinhirn.eu