

MFriends

Jedem seine App

September 2025

Autoren

Martin Grossrieder

Inhalt / Konzept / Struktur

Microsoft Copilot

Unterstützung Formulierungen /
Punktuelle Inputs

Handy mal anders

Sie schauen auf ihr Handy, bevor sie aufstehen – und vergessen dabei, aufzuwachen.

Sie scrollen durch das Leben anderer – und verlieren dabei ihr eigenes.

Dieses Buch ist kein Aufruf zur digitalen Askese, sondern ein

Spiegel für eine Gesellschaft,

die sich selbst in der Hosentasche trägt – und dort langsam verschwindet.

Inhalt

| | | |
|----|--|----|
| 1 | Prolog: Die gesenkten Köpfe | 4 |
| 2 | Warum dieses Buch? | 6 |
| 3 | Die Apokalypse | 7 |
| 4 | Der Bildschirm als Büro-Nachschicht..... | 10 |
| 5 | Kinder, Küsse, Konkurrenz | 13 |
| 6 | Ohne Handy – ohne Plan..... | 16 |
| 7 | Der Anstand stirbt mit dem Akku | 19 |
| 8 | Der Verwaltungsrat der Absurditäten | 22 |
| 9 | Der Preis der Bequemlichkeit | 25 |
| 10 | Die Kunst des Zuhörens (verloren im Feed) | 28 |
| 11 | Die Stadt, die keiner kennt..... | 31 |
| 12 | Die App als Ersatzreligion | 34 |
| 13 | Die Jugend von heute – und gestern | 37 |
| 14 | Die KI weiss alles – und wir nichts mehr..... | 40 |
| 15 | Der Konsum ist das Problem, nicht das Gerät..... | 43 |
| 16 | Die Geschichte geht weiter | 46 |
| 17 | Was bleibt, wenn der Akku leer ist? | 48 |
| 18 | Epilog: Der Blick nach oben..... | 51 |
| 19 | Schlusswort: Und jetzt? | 53 |
| 20 | Autoren | 54 |

1 Prolog: Die gesenkten Köpfe

Stellen Sie sich vor, ein Alien landet auf der Erde. Es steigt aus seinem Raumschiff, blickt sich um – und sieht Millionen von Menschen, die gebückt durch die Strassen laufen, starr auf kleine leuchtende Rechtecke in ihren Händen. Kein Augenkontakt. Kein Lächeln. Kein Gespräch. Nur Daumen, die hektisch über Glasflächen wischen, als hinge das Überleben der Menschheit davon ab, das nächste Katzenvideo zu liken.

Das Alien würde vermutlich zurück in sein Raumschiff steigen und im intergalaktischen Bericht notieren: „Intelligenzform unklar. Kommunikation über leuchtende Steine. Kulturell degeneriert. Empfehlung: meiden.“

Willkommen in der Ära der App-zivilisierten Menschheit. Einer Welt, in der man sich nicht mehr verirren kann – aber trotzdem völlig verloren ist. In der man alles weiss – ausser, wie man ein echtes Gespräch führt. In der man ständig erreichbar ist – aber nie wirklich da.

Früher war das Handy ein Werkzeug. Heute ist es ein Lebensstil. Ein Statussymbol. Eine Ersatzreligion. Und für viele: der einzige Grund, morgens überhaupt noch aufzustehen – schliesslich muss man ja checken, ob jemand das Frühstücksbild von gestern Abend geliked hat.

Wir leben in einer Zeit, in der es für jedes Bedürfnis eine App gibt. Hunger? Lieferdienst. Langeweile? TikTok.

Einsamkeit? Dating-App. Orientierungslosigkeit? Google Maps. Denken? Wozu, wenn ChatGPT das übernehmen kann? Willkommen im digitalen Schlaraffenland, in dem alles sofort verfügbar ist – ausser echter Zufriedenheit.

Und während wir uns durch Feeds scrollen, durch Stories wischen und durch Notifications hetzen, merken wir nicht, wie die Zeit verrinnt. Wie wir uns selbst verlieren. Wie wir verlernen, zu warten, zu beobachten, zu fühlen. Wie wir lieber mit einem Algorithmus sprechen als mit dem Menschen neben uns.

2 Warum dieses Buch?

Dieses Buch ist kein Aufruf zur digitalen Steinzeit. Es ist kein Manifest gegen Technologie. Es ist ein Spiegel. Einer, der zeigt, wie absurd unser Verhalten geworden ist. Wie wir uns freiwillig in eine Welt begeben haben, in der „Offline“ wie ein Schimpfwort klingt und „Flugmodus“ als radikaler Akt der Selbstfürsorge gilt.

„Jedem seine App“ ist eine Reise durch den digitalen Alltag – mit einem Augenzwinkern, aber auch mit einem Stirnrunzeln. Es erzählt von Menschen, die lieber mit Siri reden als mit ihren Kindern. Von Paaren, die sich beim Abendessen mehr mit ihren Handys beschäftigen als miteinander. Von Jugendlichen, die lieber ein Selfie machen als ein echtes Erlebnis zu haben. Und von Erwachsenen, die sich über die Jugend beschweren – während sie selbst beim Spaziergehen fast gegen Laternen laufen, weil sie gerade eine WhatsApp diktieren.

Also: Legen Sie das Handy weg. Nur kurz. Lesen Sie. Denken Sie. Lachen Sie. Und vielleicht – ganz vielleicht – heben Sie danach den Kopf.

**Denn das Leben findet nicht im Display statt.
Sondern davor.**

3 Die Apokalypse

- **Für jedes Bedürfnis eine App – von der Meditation bis zur Toilettenpapierlieferung**
- **Die Illusion von Kontrolle durch digitale Helfer**
- **Wenn der Mensch zum Bediener seiner eigenen Abhängigkeit wird**

Es begann harmlos. Eine App zum Wettercheck. Eine zum Schrittzählen. Eine zum Meditieren, weil man vom Schrittzählen gestresst war. Dann kam die App fürs Einkaufen, fürs Bezahlen, fürs Erinnern, fürs Vergessen. Und plötzlich hatte man 147 Apps auf dem Handy – und keine Ahnung mehr, wie man ohne sie leben soll.

Die App ist heute das Schweizer Taschenmesser der digitalen Gesellschaft. Sie kann alles. Sie weiss alles. Sie will alles. Und sie nimmt alles – vor allem unsere Zeit, unsere Aufmerksamkeit und gelegentlich auch unsere Würde.

Die App als Lebensberaterin

Früher fragte man Freunde, wenn man ein gutes Restaurant suchte. Heute fragt man „Yelp“. Früher hörte man auf sein Bauchgefühl. Heute hört man auf „Google Reviews“. Und wenn man sich trotzdem den Magen verdirbt, gibt's eine App zur Verdauungsunterstützung. Willkommen in der Ära der App-gestützten Intuition.

Die App ist nicht mehr nur Werkzeug – sie ist Weltanschauung. Wer keine hat, ist verdächtig. Wer zu viele hat, ist normal. Und wer sie kritisch hinterfragt, gilt als rückständig. Denn: „Es gibt doch eine App dafür!“ ist heute nicht nur ein Satz – es ist ein Lebensmotto.

Die App als Ersatz für Eigenverantwortung

Warum selbst denken, wenn man eine App hat, die das übernimmt? Warum sich erinnern, wenn „Reminder“ das erledigt? Warum sich anstrengen, wenn man mit einem Klick alles bekommt? Die App hat uns nicht nur bequemer gemacht – sie hat uns entmündigt. Und wir haben es nicht nur zugelassen, wir haben es gefeiert.

Wir lassen uns von Apps sagen, wann wir trinken sollen, wie lange wir schlafen müssen, wie viele Kalorien wir gegessen haben und ob unser Herzschlag gerade „optimal“ ist. Die App weiss mehr über uns als unsere Mutter – und ist dabei deutlich weniger liebevoll.

Die App als digitale Droge

Man sagt, man könne jederzeit aufhören. Man sagt, man nutze sie „nur kurz“. Man sagt, man sei nicht süchtig. Und dann merkt man, dass man beim Zähneputzen TikTok schaut, beim Kochen Podcasts hört, beim Spaziergehen WhatsApp-Nachrichten schreibt und beim Einschlafen noch schnell die Börse checkt. Nur zur Sicherheit.

Die App ist nicht das Problem. Sie ist nur das Dealer-Tool. Das Problem ist unser Konsum. Unsere Gier nach Ablenkung. Unsere Angst vor Stille. Unsere Unfähigkeit, einfach mal nichts zu tun. Denn nichts zu tun ist heute verdächtig. Es könnte ja bedeuten, dass man denkt.

Für alle die gescrollt haben

Die App hat unser Leben revolutioniert – und gleichzeitig ruiniert. Sie hat uns effizienter gemacht – und leerer. Sie hat uns verbunden – und entfremdet. Und sie hat uns gezeigt, dass Fortschritt nicht immer Fortschritt ist. Manchmal ist er einfach nur ein sehr gut programmierter Rückschritt.

4 Der Bildschirm als Büro-Nachschicht

- **8 Stunden Bildschirm im Büro – und dann Netflix, Insta, TikTok**
- **Digitale Erschöpfung: Warum wir müde sind, obwohl wir „nichts gemacht“ haben**
- **Die neue Freizeit: Scrollen statt leben**

Es ist 18:03 Uhr. Der Laptop klappt zu. Feierabend. Endlich.

Drei Sekunden später: *Pling!* – eine WhatsApp-Nachricht. Dann Instagram. Dann ein kurzer Blick auf die News. Und ach ja, die neue Folge der Serie ist auch draussen.

Der Bildschirm ist aus – lang lebe der Bildschirm.

Digital Detox? Nur kurz, ich muss noch was checken.

Wir leben in einer Welt, in der der Arbeitstag nicht endet – er mutiert. Vom Excel-Sheet zur Netflix-Serie, vom Zoom-Call zum TikTok-Feed. Der Bildschirm wechselt nur die Farbe, nicht die Funktion: Er bleibt das Zentrum unserer Aufmerksamkeit. Und unserer Erschöpfung.

Früher war der Feierabend ein heiliger Moment. Heute ist er ein fließender Übergang in die private Bildschirmzeit. Man nennt es „Entspannung“, aber es fühlt sich oft eher an wie ein weiteres Meeting – nur mit schlechterem Licht und mehr Werbung.

Multiscreening – oder: Warum ein Bildschirm nicht reicht

Der moderne Mensch hat gelernt, mehrere Bildschirme gleichzeitig zu bedienen. Fernseher läuft. Handy in der Hand. Laptop auf dem Schoß. Tablet für die Kinder. Und irgendwo im Hintergrund ruft Alexa, dass das Licht im Badezimmer noch an ist.

Wir nennen das „Multitasking“. Die Wahrheit ist: Wir sind einfach zu unruhig geworden, um uns auf eine Sache zu konzentrieren. Und zu süchtig, um es zuzugeben.

Die neue Freizeit: Scrollen statt leben

Was früher Spaziergänge, Gespräche oder Langeweile waren, ist heute Bildschirmzeit. Wir scrollen durch das Leben anderer, während unser eigenes vorbeizieht. Wir konsumieren Inhalte, bis wir nicht mehr wissen, was wir eigentlich gesucht haben. Und nennen das dann „Me-Time“.

Die Ironie: Wir fühlen uns gestresst – und greifen zum Handy, um uns zu entspannen. Das ist, als würde man sich mit einem Energy-Drink schlafen legen.

Die digitale Erschöpfung

Es gibt einen neuen Begriff: „Zoom Fatigue“. Aber das ist nur die Spitze des Eisbergs. Die wahre Müdigkeit kommt nicht von einem Meeting zu viel – sondern von der ständigen Reizüberflutung. Von der Erwartung, immer erreichbar, immer informiert, immer unterhalten zu sein.

Wir sind müde, obwohl wir den ganzen Tag „nur gesessen“ haben. Wir sind überfordert, obwohl uns die Technik alles abnimmt. Und wir sind leer, obwohl wir ständig konsumieren.

Für alle die gescrollt haben

Der Bildschirm ist nicht unser Feind. Aber er ist auch kein Freund. Er ist ein Spiegel – und manchmal zeigt er uns, wie wenig wir noch mit uns selbst anfangen können. Vielleicht ist es Zeit, ihn öfter mal auszuschalten. Nicht, um etwas zu verpassen – sondern um wieder etwas zu erleben.

5 Kinder, Küsse, Konkurrenz

- **Wenn das Handy wichtiger ist als das Kind auf dem Spielplatz**
- **Digitale Elternschaft: Zwischen WhatsApp und Windelwechsel**
- **Die stille Entfremdung im Familienalltag**

Es war einmal ein Kind, das wollte mit seinen Eltern spielen. Doch die Eltern waren beschäftigt – sie mussten dringend ein Reel zu Ende schauen, eine Nachricht beantworten und ein Bild vom Frühstück posten. Das Kind wartete. Und wartete. Und irgendwann lernte es: Aufmerksamkeit gibt's nur, wenn der Akku leer ist.

Das Smartphone als drittes Elternteil

Früher konkurrierten Kinder mit dem Fernseher. Heute mit einem Gerät, das in jede Hosentasche passt und 24/7 verfügbar ist. Das Smartphone ist das neue Familienmitglied – es ist immer dabei, immer wichtiger, immer im Mittelpunkt. Es kennt keine Müdigkeit, keine Langeweile, keine Erziehungsfragen. Es ist einfach da – und stiehlt die Show.

Manche Kinder lernen zuerst, wie man ein Display entsperrt, bevor sie „Mama“ sagen. Und wenn sie dann endlich sprechen können, sagen sie: „Leg das Handy weg.“

Elternzeit = Bildschirmzeit?

Es gibt Eltern, die wissen genau, wie viele Kalorien sie heute verbrannt haben, wie viele Schritte sie gegangen sind und wie viele Likes ihr letzter Post hatte – aber nicht, wie viele neue Wörter ihr Kind heute gelernt hat. Sie dokumentieren jeden Moment – aber erleben keinen. Sie fotografieren das Lächeln ihres Kindes – und verpassen es dabei.

Natürlich, niemand ist perfekt. Und ja, auch Eltern brauchen Pausen. Aber wenn das Kind mehr mit dem Tablet spricht als mit den Eltern, läuft etwas schief. Und nein, das ist kein „Digital Native“ – das ist ein stiller Hilferuf.

Die stille Konkurrenz

Kinder spüren, wenn sie nicht die Priorität sind. Sie merken, wenn ein Gerät wichtiger ist als sie. Und sie lernen schnell: Wenn ich Aufmerksamkeit will, muss ich stören – oder selbst ein Display bekommen.

So beginnt der Kreislauf: Die Eltern sind abgelenkt, das Kind wird laut, die Eltern sind genervt – und geben dem Kind ein Tablet. Problem gelöst. Oder besser gesagt: vertagt.

Die neue Familienkultur

Gemeinsames Essen? Jeder mit seinem Gerät.
Spaziergang? Kind im Buggy, Eltern am Handy.
Spielplatz? Kind auf der Rutsche, Eltern auf Instagram.

Und wenn das Kind dann fragt: „Mama, spielst du mit mir?“ – kommt die Antwort: „Gleich, Schatz. Ich muss nur kurz was fertig machen.“

Spoiler: „Gleich“ kommt nie.

Für alle die gescrollt haben

Das Smartphone ist kein Teufelswerk. Aber es ist ein verdammt guter Ablenker. Und Kinder sind keine Nebendarsteller im Film „Mein digitales Ich“. Sie sind Hauptfiguren – und verdienen unsere volle Aufmerksamkeit. Nicht nur, wenn der Akku leer ist.

6 Ohne Handy – ohne Plan

- **Orientierungslos ohne Google Maps**
- **Die Angst, offline zu sein**
- **Digitale Amnesie: Wenn das Handy denkt, damit wir es nicht mehr müssen**

Früher hatte man einen Stadtplan im Handschuhfach. Heute hat man Panik, wenn Google Maps 3 Sekunden lädt.

Früher fragte man Passanten nach dem Weg. Heute fragt man Siri – und ist beleidigt, wenn sie nicht antwortet.

Früher verlief man sich – und entdeckte dabei neue Orte. Heute verlaufen wir uns nicht mehr. Wir lassen uns führen. Und wissen am Ende trotzdem nicht, wo wir waren.

Die digitale Leine

Google Maps ist ein Wunderwerk. Es kennt jede Strasse, jede Abzweigung, jeden Stau. Es weiss, wann du losfahren musst, wie lange du brauchst und wo du parken kannst. Es ist wie ein allwissender Beifahrer – nur ohne Smalltalk.

Aber es hat auch einen Preis: Wir verlernen, selbst zu denken. Wir folgen der Stimme, ohne zu hinterfragen. Wir gehen Wege, die wir nicht verstehen. Und wenn das Signal weg ist, stehen wir da wie ein Hund ohne Leine – verwirrt, orientierungslos, hilflos.

Die Stadt als Kulisse

Manche Menschen reisen durch Städte, machen Fotos von Sehenswürdigkeiten, posten sie auf Instagram – und könnten am nächsten Tag nicht sagen, wo sie waren. Weil sie nicht geschaut, sondern nur geknipst haben. Weil sie nicht erlebt, sondern nur dokumentiert haben.

Die Stadt wird zur Kulisse. Der Weg zur Nebensache. Hauptsache, man kommt an. Und wenn man angekommen ist, fragt man sich: „*War das jetzt alles?*“

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist abgeschafft

Wir vertrauen blind auf digitale Navigation. Wenn Google sagt: „Links“, dann gehen wir links – auch wenn da eine Baustelle ist. Wenn die App sagt: „Noch 300 Meter“, dann glauben wir das – auch wenn wir schon längst am Ziel vorbei sind.

Und wehe, jemand schlägt vor, einfach mal *nach Gefühl* zu gehen. Das ist heute fast schon ein revolutionärer Akt. Orientierungssinn? Altmodisch. Intuition? Unzuverlässig. Der Mensch? Nur noch ein Träger für das Gerät.

Wenn der Akku stirbt, stirbt der Plan

Es gibt kaum eine grössere Panik als: „*Mein Akku ist gleich leer und ich weiss nicht, wo ich bin.*“

Nicht, weil man sich nicht zurechtfinden könnte – sondern weil man es nie gelernt hat.

Wir haben uns so sehr an die digitale Führung gewöhnt,

dass wir ohne sie nicht mehr wissen, wie man sich bewegt. Oder denkt. Oder entscheidet.

Für alle die gescrollt haben

Navigation ist heute bequem, präzise und allgegenwärtig. Aber sie hat uns auch etwas genommen: das Gefühl für Raum, Richtung und Selbstständigkeit. Vielleicht sollten wir öfter mal den digitalen Kompass ausschalten – und den inneren wieder einschalten. Verlaufen ist nicht das Problem. Nicht mehr wissen, wie man sich selbst findet – das ist es.

7 Der Anstand stirbt mit dem Akku

- **Ghosting, Screenshots, Shitstorms**
- **Digitale Kommunikation ohne Konsequenz**
- **Warum Emojis keine Empathie ersetzen**

Früher war Höflichkeit eine Frage der Erziehung. Heute ist sie eine Frage der Akkulaufzeit. In einer Welt, in der Kommunikation jederzeit und überall möglich ist, scheint ausgerechnet das Zwischenmenschliche auf der Strecke zu bleiben. Wir schreiben mehr – und sagen weniger. Wir sind ständig erreichbar – und doch oft emotional abwesend. Dieses Kapitel beleuchtet, wie sich unser Umgang miteinander verändert hat, seit wir Gespräche durch Chats ersetzt haben, Gefühle durch Emojis ausdrücken und Konflikte mit einem Klick beenden.

Ghosting, Screenshots, Shitstorms

In der digitalen Welt ist das Verschwinden zur neuen Höflichkeitsform geworden. Man nennt es „Ghosting“ – einfach nicht mehr antworten, Chats ignorieren, Menschen aus dem digitalen Leben löschen, als wären sie nie da gewesen. Früher hätte man das als unhöflich bezeichnet. Heute ist es Alltag.

Und wer doch noch etwas sagt, muss damit rechnen, dass es für immer bleibt – als Screenshot, aus dem Kontext gerissen, bereit für den nächsten Shitstorm. Die digitale Kommunikation ist nicht nur flüchtig, sie ist auch

gnadenlos. Ein falsches Wort, ein unbedachter Kommentar – und schon rollt die Empörungswelle. Nicht selten anonym, oft übertrieben, aber immer mit Folgen. Nur nicht für die, die sie lostreten.

Digitale Kommunikation ohne Konsequenz

Was früher ein Gespräch war, ist heute ein Chatverlauf. Was früher ein Streit war, ist heute ein Kommentar unter einem Post. Und was früher Mut brauchte, braucht heute nur WLAN.

Die digitale Kommunikation hat uns entkoppelt – von Mimik, Tonfall, Verantwortung. Man schreibt, was man nie sagen würde. Man blockiert, statt zu erklären. Man liked, statt zuzuhören.

Konflikte werden nicht mehr gelöst, sie werden gelöscht. Und wer sich nicht anpasst, wird „gecancelt“.

Die Konsequenz? Es gibt keine. Zumindest nicht für den Moment. Aber langfristig verlieren wir etwas Entscheidendes: den Respekt voreinander.

Warum Emojis keine Empathie ersetzen

Ein lachendes Gesicht, ein weinendes Herz, ein Daumen hoch – Emojis sind die neue Sprache der Gefühle. Schnell, bunt, universell. Aber auch oberflächlich.

Ein Emoji kann ein Lächeln andeuten – aber kein echtes ersetzen. Es kann Zustimmung signalisieren – aber kein echtes Gespräch führen.

Wir glauben, wir seien verbunden, weil wir Nachrichten

schicken. Aber echte Verbindung braucht mehr als Pixel. Sie braucht Präsenz. Zuhören. Reagieren. Empathie ist keine Funktion. Sie ist eine Fähigkeit. Und sie verkümmert, wenn wir sie nicht mehr üben.

Für alle, die gescrollt haben

Der Akku ist nicht das Einzige, was leer wird. Auch unser Anstand leidet unter Dauerverfügbarkeit, Sofortreaktion und digitaler Distanz. Vielleicht ist es an der Zeit, wieder öfter persönlich zu sprechen. Nicht, weil es effizient ist – sondern weil es menschlich ist.

8 Der Verwaltungsrat der Absurditäten

- **Surreale Vergütungen in der Tech-Welt**
- **Die App als Produkt, der Nutzer als Ware**
- **Wenn der Verwaltungsrat nie offline ist – aber nie wirklich da**

Sie sitzen in Glasbüros mit Blick auf die Skyline. Sie tragen Sneaker zu Massanzügen, trinken Hafermilch-Latte und reden in Buzzwords. Sie entscheiden über Apps, die Millionen Menschen täglich benutzen – und haben selbst keine Ahnung, wie man eine App öffnet. Willkommen im Verwaltungsrat der digitalen Welt.

Vergütungen jenseits der Realität

Manche dieser Damen und Herren verdienen in einem Jahr mehr als ein durchschnittlicher Nutzer in seinem ganzen Leben ausgibt – für Apps, die ihm sagen, wann er Wasser trinken soll.

Sie bekommen Boni für „Wachstum“, „Engagement“ und „User Retention“. Was das bedeutet? Mehr Menschen, die länger auf Bildschirme starren und dabei vergessen, dass draussen auch noch eine Welt existiert.

Und wenn die App mal abstürzt oder Daten verliert? Kein Problem. Der CEO bekommt trotzdem seinen Bonus – schliesslich war das Quartal „strategisch herausfordernd“.

Die App als Produkt – der Mensch als Ware

Im Verwaltungsrat geht es nicht um Menschen. Es geht um Nutzerzahlen, Verweildauer, Conversion Rates. Der Mensch ist ein KPI. Ein Datensatz. Ein Klick.

Und je länger er scrollt, desto besser.

Denn Aufmerksamkeit ist die neue Währung – und Apps sind die Bankautomaten.

Die Ironie: Die Menschen glauben, sie nutzen die App. In Wahrheit nutzt die App sie.

Innovation um jeden Preis – auch um den gesunden Menschenverstand

Jedes Jahr muss etwas „Neues“ her. Eine neue Funktion, ein neues Feature, ein neues Update, das alles komplizierter macht.

Warum? Weil Stillstand in der Tech-Welt schlimmer ist als ein Datenleck.

Also wird optimiert, automatisiert, gamifiziert – bis niemand mehr weiss, wie man die App eigentlich benutzt. Aber Hauptsache, es gibt jetzt ein „Dark Mode mit adaptiver KI-Stimmungserkennung“.

Die grosse Vision: Mehr App für mehr Menschen

Im Verwaltungsrat träumt man gross. Man will die App in jedes Land bringen, in jede Tasche, in jedes Kinderzimmer.

Man nennt das „Demokratisierung der Technologie“.

Was es wirklich ist: eine globale Expansion der digitalen

Abhängigkeit – mit freundlichem Branding und einem Logo in Pastellfarben.

Für alle die gescrollt haben

Die Tech-Elite lebt in einer Welt, in der Zahlen wichtiger sind als Menschen, und Wachstum wichtiger als Wirkung. Sie bauen Apps, die unser Leben „verbessern“ sollen – und verdienen daran, dass wir uns darin verlieren. Vielleicht sollten wir uns öfter fragen: Wer profitiert eigentlich davon, dass wir ständig online sind? Und warum glauben wir, dass das normal ist?

9 Der Preis der Bequemlichkeit

- **Mobile Payment und der Verlust des Geldgefühls**
- **Konsum per Klick – und das Konto weint**
- **Die App als Einkaufswagen ohne Bremse**

Früher zückte man den Geldbeutel, zählte Münzen, überlegte kurz – und kaufte dann. Heute reicht ein Doppelklick, ein Fingerabdruck oder ein Gesichtsausdruck. Bezahlen war noch nie so einfach. Und genau das ist das Problem.

Mobile Payment – das unsichtbare Portemonnaie

Manche Menschen wissen heute nicht mehr, wie ein Fünfliber aussieht. Sie zahlen mit dem Handy, der Uhr, dem Ring oder einfach mit einem Blick. Bargeld? Altmodisch. Kreditkarte? Umständlich. PIN-Code? Nervig.

Warum sich an Zahlen erinnern, wenn man einfach sein Gesicht scannen lassen kann?

Die Folge: Wir geben Geld aus, ohne es zu merken. Und wundern uns am Monatsende, warum das Konto aussieht wie ein leergefegter Kühlschrank nach einem Kindergeburtstag.

Konsum per Klick – und das Konto weint

Online-Shopping ist die neue Meditation. Man sitzt auf dem Sofa, scrollt durch Angebote, klickt auf „Jetzt kaufen“ – und fühlt sich für drei Sekunden wie ein König. Dann kommt das schlechte Gewissen. Und die Push-Nachricht vom Konto.

Aber keine Sorge: Die App hat schon eine Lösung. „Jetzt kaufen, später zahlen.“ Oder noch besser: „In 4 zinsfreien Raten.“

Was früher als Schulden galt, heisst heute „smarte Zahlungsoption“.

Und was früher ein Kauf war, ist heute ein Abo – das man nie wieder kündigen kann, weil man vergessen hat, wo man es abgeschlossen hat.

Die App als Einkaufswagen ohne Bremse

Früher ging man einkaufen. Heute wird man eingekauft. Die App weiss, was du willst, bevor du es selbst weisst. Sie kennt deine Vorlieben, deine Schwächen, deine Schlafenszeiten. Und sie nutzt sie gnadenlos aus.

Du wolltest nur kurz die Wetter-App öffnen – und plötzlich hast du drei Paar Schuhe bestellt, die du nie tragen wirst. Warum? Weil sie im Angebot waren. Und weil der Button so schön orange geleuchtet hat.

Geldgefühl? Abgeschafft.

Wenn man kein Geld mehr in der Hand hält, verliert man das Gefühl dafür. Ein 100-Franken-Schein fühlt sich

nach etwas an. Ein digitaler Kauf? Nur ein Wisch.
Wir geben Geld aus wie Konfetti – und wundern uns,
warum wir im finanziellen Nebel stehen.

Für alle die gescrollt haben

Bezahlen war noch nie so bequem – und noch nie so gefährlich. Die App macht es einfach, schnell und schmerzlos. Aber genau darin liegt die Falle. Denn wer nicht mehr spürt, was er ausgibt, verliert irgendwann den Überblick – und vielleicht auch sich selbst. Vielleicht sollten wir uns öfter fragen: Brauche ich das wirklich? Oder ist es nur ein weiterer Klick in der Apokalypse?

10 Die Kunst des Zuhörens (verloren im Feed)

- **Warum wir lieber schreiben als sprechen**
- **Die Verlernung des echten Dialogs**
- **Zuhören als radikaler Akt in der digitalen Welt**

Früher sass man zusammen am Tisch, schaute sich in die Augen und sprach miteinander. Heute sitzt man nebeneinander, schaut aufs Handy und schreibt sich Nachrichten – manchmal sogar über denselben Raum hinweg.

Zuhören war mal eine Tugend. Heute ist es eine vergessene Funktion, irgendwo zwischen „Swipe“ und „Scroll“.

Gespräch? Lieber tippen.

Warum reden, wenn man schreiben kann? Warum zuhören, wenn man Emojis schicken kann? Warum sich mit Pausen, Tonfall und Mimik beschäftigen, wenn man alles in einem GIF sagen kann?

Die moderne Kommunikation ist effizient. Sie ist schnell. Sie ist präzise. Und sie ist oft völlig seelenlos.

Denn echte Gespräche sind anstrengend. Man muss reagieren, nachdenken, mitfühlen. Eine Nachricht kann man dagegen ignorieren, löschen oder mit einem

Daumen-hoch abfertigen.

So einfach war zwischenmenschliche Distanz noch nie.

Die neue Nähe: digital, aber distanziert

Wir schreiben „Wie geht’s?“ – und hoffen, dass die Antwort nicht zu lang wird.

Wir schicken Sprachnachrichten – damit wir nicht selbst zuhören müssen.

Wir führen Beziehungen über Chatverläufe – und wundern uns, warum wir uns fremd fühlen, wenn wir uns live begegnen.

Die digitale Nähe ist eine Illusion. Sie fühlt sich warm an, solange der Akku hält. Aber sie ersetzt keine echte Verbindung. Kein echtes Gespräch. Kein echtes Zuhören.

Zuhören als radikaler Akt

In einer Welt voller Ablenkung ist Zuhören fast schon revolutionär.

Jemandem wirklich Aufmerksamkeit schenken, ohne aufs Handy zu schauen, ohne nebenbei zu scrollen, ohne innerlich schon die Antwort zu formulieren – das ist heute selten. Und kostbar.

Denn Zuhören bedeutet: Ich nehme dich wahr. Ich lasse dich wirken. Ich bin da.

Und das ist mehr, als jeder Like je ausdrücken kann.

Die stille Verlernung

Wir verlernen, zuzuhören. Nicht, weil wir es nicht wollen – sondern weil wir es nicht mehr üben.

Die Apps trainieren uns auf Reaktion, nicht auf Reflexion.

Wir antworten schnell, aber hören langsam.

Und irgendwann merken wir: Wir verstehen einander nicht mehr. Nicht, weil wir nicht sprechen – sondern weil wir nicht mehr wirklich zuhören.

Für alle die gescrollt haben

Zuhören ist keine technische Funktion. Es ist eine menschliche Fähigkeit. Eine, die in der digitalen Welt leise untergeht. Vielleicht sollten wir öfter mal das Handy weglegen – und den Menschen vor uns wirklich zuhören. Nicht, weil es effizient ist. Sondern weil es verbindet.

11 Die Stadt, die keiner kennt

- **Navigieren ohne zu sehen**
- **Touristen, die mehr auf den Bildschirm als auf die Sehenswürdigkeit schauen**
- **Digitale Entfremdung im urbanen Raum**

Du bist in Paris. Oder Rom. Oder Zürich. Du stehst vor einem historischen Gebäude, das älter ist als dein gesamter Stammbaum – und was machst du?

Du schaust auf dein Handy.

Nicht, um etwas über das Gebäude zu lesen. Sondern um zu checken, ob du genug Empfang hast, um ein Selfie mit Filter hochzuladen.

Navigieren statt entdecken

Früher war das Verlaufen Teil des Abenteuers. Heute ist es ein Systemfehler.

Wir lassen uns von Google Maps durch Gassen führen, ohne zu wissen, wie die Strasse heisst, durch die wir gerade laufen. Wir folgen der blauen Linie, als wäre sie ein heiliger Pfad – und merken nicht, dass wir an einem kleinen Café vorbeigelaufen sind, das unser Leben hätte verändern können.

Aber hey, Hauptsache, wir sind pünktlich beim Bubble-Tea-Laden mit 4,7 Sternen.

Die Stadt als Hintergrund für Content

Städte sind heute keine Orte mehr, die man erlebt. Sie sind Bühnen für Content.

Man geht nicht mehr in ein Museum, um Kunst zu sehen – man geht hin, um ein Foto vor der Kunst zu machen.

Man besucht keine Sehenswürdigkeit, um sie zu bestaunen – sondern um zu beweisen, dass man da war.

Und wenn man ehrlich ist: Man war gar nicht wirklich da. Man war nur kurz im WLAN.

Digital geführt, emotional verloren

Die Navigation übernimmt das Denken. Die Kamera übernimmt das Erinnern. Die App übernimmt das Planen.

Und wir? Wir laufen hinterher.

Wir erleben Städte wie ein Videospiel: Level für Level, Sehenswürdigkeit für Sehenswürdigkeit, Check-in für Check-in.

Aber ohne echtes Gefühl. Ohne echtes Staunen. Ohne echtes Dasein.

Wenn der Akku stirbt, stirbt die Orientierung

Es gibt einen Moment, der für viele Menschen heute schlimmer ist als ein verlorener Koffer oder ein verpasster Zug:

Der Moment, wenn der Akku leer ist – und man nicht mehr weiss, wo man ist.

Nicht, weil man sich verirrt hat. Sondern weil man nie

wirklich hingeschaut hat.

Die Stadt war nur Kulisse. Die Route war nur ein Algorithmus. Und das Erlebnis? Ein Datensatz.

Für alle die gescrollt haben

Wir leben in Städten, die wir nicht kennen, weil wir sie nur durch Displays sehen. Wir reisen, ohne anzukommen. Wir fotografieren, ohne zu erinnern.

Vielleicht sollten wir öfter mal das Handy in der Tasche lassen – und die Augen öffnen. Nicht für den perfekten Shot, sondern für den echten Moment.

12 Die App als Ersatzreligion

- **Push-Nachrichten als Gebetsruf**
- **Der Algorithmus als Prophet**
- **Digitale Rituale und die Sehnsucht nach Sinn**

Früher ging man sonntags in die Kirche. Heute checkt man sonntags die Bildschirmzeit.

Früher betete man zu Gott. Heute hofft man, dass der Algorithmus einen mag.

Früher glaubte man an Erlösung. Heute glaubt man an Updates.

Push-Nachrichten als Gebetsruf

Es beginnt morgens. Noch vor dem ersten Kaffee. *Pling!* – eine Nachricht. *Pling!* – ein Reminder. *Pling!* – ein Like.

Die Push-Nachricht ist der neue Glockenschlag. Sie ruft uns zur Andacht. Zur Interaktion. Zur digitalen Präsenz. Und wehe, man ignoriert sie. Dann droht die Strafe: FOMO – die Angst, etwas verpasst zu haben.

Der Algorithmus als Prophet

Der Algorithmus weiss, was du willst. Noch bevor du es selbst weisst.

Er zeigt dir Inhalte, die dich interessieren. Produkte, die

du brauchst. Menschen, die du mögen sollst.
Er ist allwissend, allgegenwärtig – und völlig
undurchschaubar.

Und trotzdem vertrauen wir ihm blind.

Denn wenn der Algorithmus sagt: „Du brauchst das“,
dann kaufen wir es.

Wenn er sagt: „Du solltest das sehen“, dann schauen wir
es.

Wenn er sagt: „Du bist beliebt“, dann fühlen wir uns gut.

Digitale Rituale

Wir haben neue Rituale.

Morgens: Handy entsperren.

Mittags: Scrollen beim Essen.

Abends: Seriengebet auf Netflix.

Und zwischendurch: Opfertgaben in Form von Daten,
Likes und Kommentaren.

Wir leben nach dem Rhythmus der Apps. Wir folgen
ihren Regeln. Wir glauben an ihre Versprechen: Mehr
Produktivität. Mehr Glück. Mehr Selbstoptimierung.
Und wenn es nicht klappt? Dann liegt es an uns. Wir
haben nicht genug interagiert. Nicht genug geteilt. Nicht
genug geglaubt.

Die Sehnsucht nach Sinn

In einer Welt voller Reizüberflutung suchen wir
Orientierung. Halt. Bedeutung.

Und die App liefert.

Sie sagt uns, wie wir leben sollen. Was wir essen sollen.

Wie wir schlafen sollen.

Sie gibt uns Struktur – und nimmt uns die Freiheit.

Denn wer ständig geführt wird, verlernt, selbst zu gehen.

Für alle die gescrollt haben

Die App ist mehr als ein Werkzeug. Sie ist ein Glaubenssystem. Mit Ritualen, Propheten und Heilsversprechen. Sie gibt uns das Gefühl, Teil von etwas Grösserem zu sein – und nimmt uns dabei Stück für Stück unsere Selbstbestimmung. Vielleicht sollten wir uns öfter fragen: Glaube ich noch an mich – oder nur noch an den Algorithmus?

13 Die Jugend von heute – und gestern

- **TikTok statt Tischgespräch**
- **Die neue Sprache der Generation Swipe**
- **Zwischen digitaler Freiheit und digitalem Gefängnis**

„Die Jugend von heute...“ – ein Satz, der schon immer der Anfang vom Ende war.

Früher war es die Musik, dann die Kleidung, dann das Internet. Heute ist es TikTok. Oder Snapchat. Oder was auch immer gerade in ist, während du das hier liest – denn morgen ist es schon wieder out.

Digital Natives oder Digital Gefangene?

Die Jugendlichen von heute wachsen mit dem Smartphone auf wie frühere Generationen mit dem Fahrrad. Nur dass man vom Fahrradfahren nicht süchtig wird.

Sie wischen, scrollen, posten, liken – mit einer Selbstverständlichkeit, die Erwachsene gleichzeitig fasziniert und beunruhigt.

Sie sind immer online – aber oft schwer erreichbar.

Sie sind ständig vernetzt – aber oft einsam.

Sie haben Zugang zu allem – und verlieren sich trotzdem.

Kommunikation 2.0 – oder: Was bedeutet dieses Emoji?

Früher schrieb man Zettel im Unterricht. Heute schickt man Snaps mit Hundefilter.

Früher telefonierte man stundenlang. Heute schickt man eine Sprachnachricht mit exakt 1,7 Sekunden Inhalt.

Und wehe, man antwortet mit dem falschen Emoji – das kann soziale Konsequenzen haben, die früher nur Liebesbriefe auslösten.

Die Sprache der Jugend ist schnell, bildhaft, ironisch – und für Aussenstehende oft unverständlich.

Aber mal ehrlich: War das je anders?

Der stille Generationsspiegel

Die Erwachsenen schimpfen über die Jugend, die nur noch am Handy hängt – während sie selbst beim Abendessen Mails checken.

Sie beklagen den Verlust echter Gespräche – und schicken ihren Kindern Sprachnachrichten aus dem Nebenzimmer.

Sie warnen vor Bildschirmzeit – und verbringen selbst täglich sieben Stunden vor einem Display.

Vielleicht ist das Problem nicht die Jugend. Vielleicht ist es der Spiegel, den sie uns vorhält.

Zwischen Freiheit und Filterblase

Die Jugend hat heute mehr Möglichkeiten denn je. Sie kann sich informieren, vernetzen, ausdrücken.

Aber sie lebt auch in einer Welt voller Filter, Algorithmen und digitaler Erwartungen.

Der Druck, sichtbar zu sein. Der Zwang, mitzuhalten. Die Angst, nicht dazuzugehören.

Und das alles unter dem Deckmantel der „Freiheit“.

Für alle die gescrollt haben

Die Jugend von heute ist nicht verloren – sie ist

überfordert. Genau wie wir. Nur auf andere Weise.

Vielleicht sollten wir weniger urteilen und mehr zuhören.

Weniger vergleichen und mehr verstehen. Denn am

Ende sind wir alle Teil derselben Apokalypse – nur in unterschiedlichen Versionen.

14 Die KI weiss alles – und wir nichts mehr

- **Das Smartphone ist nicht mehr nur ein Werkzeug – es ist ein KI-gesteuertes Orakel**
- **Künstliche Intelligenz nimmt uns Entscheidungen ab – und damit auch Verantwortung**
- **Die Kombination aus Handy und KI macht uns effizienter – aber auch abhängiger, bequemer und gedanklich träger**

Die neue Intelligenz – ausgelagert

Früher hiess es: „Wissen ist Macht.“ Heute heisst es: „Warte, ich frag kurz mein Handy.“

Wir googeln, statt zu überlegen. Wir lassen uns von KI-gestützten Apps sagen, was wir essen sollen, wie wir schlafen, wie wir uns bewegen – und bald auch, wie wir fühlen sollen.

Und das Beste: Wir finden das auch noch praktisch.

Denn warum selbst denken, wenn das Handy es für uns übernimmt?

Warum sich mit Unsicherheit herumschlagen, wenn die KI eine klare Empfehlung liefert?

Warum sich mit anderen Meinungen auseinandersetzen, wenn der Algorithmus uns nur noch das zeigt, was wir sowieso schon glauben?

Die KI als Berater, Therapeut und Orakel

Es gibt heute Apps, die analysieren deine Stimme und sagen dir, ob du gestresst bist.

Andere erkennen an deinem Gesichtsausdruck, ob du traurig bist – und schlagen dir passende Musik vor.

Wieder andere schreiben deine Bewerbung, deine Hausaufgaben oder deine Liebesnachricht.

Und du? Du musst nur noch nicken. Oder wischen.

Die KI ist der neue beste Freund. Sie urteilt nicht. Sie widerspricht nicht. Sie ist immer da.

Und genau das macht sie so gefährlich.

Die Illusion der Objektivität

Wir glauben, die KI sei neutral. Rational. Unbestechlich.

Aber sie ist nur so gut wie die Daten, mit denen sie gefüttert wurde – und die kommen von uns.

Von unseren Vorurteilen, unseren Klicks, unseren Schwächen.

Die KI ist nicht objektiv. Sie ist ein Spiegel – nur mit besserer Rechenleistung.

Und trotzdem folgen wir ihr blind.

Wenn die App sagt: „Du solltest heute ruhiger machen“, dann sagen wir Termine ab.

Wenn sie sagt: „Du brauchst mehr Protein“, kaufen wir Eiweissriegel.

Wenn sie sagt: „Du bist heute nicht du selbst“ – dann glauben wir ihr mehr als unserem eigenen Gefühl.

Die grosse Bequemlichkeit

Die Kombination aus Smartphone und KI ist wie ein digitaler Butler:

Er weiss, was du willst, bevor du es aussprichst.

Er organisiert dein Leben, filtert deine Welt, optimiert deinen Alltag.

Und du? Du wirst bequem.

Bequem im Denken. Bequem im Entscheiden. Bequem im Leben.

Für alle die gescrollt haben

Künstliche Intelligenz auf dem Smartphone ist ein mächtiges Werkzeug – aber auch ein gefährlicher Verführer. Sie nimmt uns Arbeit ab, aber auch Verantwortung. Sie macht uns effizienter, aber auch abhängiger. Vielleicht sollten wir uns öfter fragen: Will ich das wirklich – oder will mein Algorithmus das für mich?

15 Der Konsum ist das Problem, nicht das Gerät

- **Warum das Handy nur das Symptom ist**
- **Die Sucht nach Neuem, Schnellem, Mehr**
- **Digitale Askese als Chance**

Man sagt: „Das Handy macht uns süchtig.“

Man sagt: „Die Apps sind schuld.“

Man sagt: „Die Technik ist das Problem.“

Aber was, wenn das alles nur Ausreden sind? Was, wenn das eigentliche Problem... wir selbst sind?

Das Gerät ist nur der Dealer

Das Smartphone ist nicht böse. Es ist ein Werkzeug. Ein verdammt gutes, zugegeben.

Es kann dir Wissen liefern, dich mit Menschen verbinden, dir helfen, produktiver zu sein.

Aber es kann dich auch ablenken, verführen, vereinnahmen.

Nicht, weil es das will – sondern weil **du es willst**.

Denn das Handy gibt dir, was du suchst:

Ablenkung, Bestätigung, Unterhaltung, Trost, Dopamin.

Es ist nicht der Ursprung deiner Gier – es ist nur der Lieferant.

Scrollen, klicken, kaufen, vergessen

Wir konsumieren Inhalte wie Fast Food. Schnell, heiss, billig – und nach fünf Minuten wieder vergessen.

Wir konsumieren Menschen – in Dating-Apps, in sozialen Netzwerken, in Kommentarspalten.

Wir konsumieren Meinungen, ohne sie zu hinterfragen.

Wir konsumieren Produkte, die wir nicht brauchen, mit Geld, das wir nicht haben, um Menschen zu beeindrucken, die wir nicht mal mögen.

Und das alles bequem verpackt in einer App.

Ein Klick. Ein Wisch. Ein Kauf.

Und weiter.

Die Illusion vom „Mehr“

Wir glauben, dass mehr immer besser ist. Mehr

Follower. Mehr Likes. Mehr Serien. Mehr Features.

Aber je mehr wir haben, desto leerer fühlen wir uns.

Denn Konsum füllt keine Leere – er überdeckt sie nur.

Kurz. Oberflächlich. Und nie nachhaltig.

Digitaler Minimalismus – ein Fremdwort

Weniger Apps? Weniger Bildschirmzeit? Weniger Reize?

Klingt wie Verzicht.

Aber vielleicht ist es genau das, was wir brauchen.

Nicht, um zurück in die Steinzeit zu gehen – sondern um wieder zu spüren, was wir wirklich brauchen.

Und was nicht.

Für alle die gescrollt haben

Nicht das Handy ist das Problem. Nicht die App. Nicht die KI.

Das Problem ist unser unstillbarer Hunger nach mehr – und unsere Angst vor dem Weniger.

Vielleicht ist es Zeit, nicht nur das Handy zu hinterfragen, sondern auch uns selbst.

Denn wer weniger konsumiert, hat plötzlich wieder Platz – für echte Begegnung, echte Gedanken, echtes Leben.

16 Die Geschichte geht weiter

- **Unendliche Fortsetzung**
- **Technik kennt kein Finale**
- **Was kommt als Nächstes?**

Die Apokalypse ist kein abgeschlossenes Kapitel. Sie ist ein fortlaufender Feed.

Was du in diesem Buch bis hier gelesen hast, sind Momentaufnahmen. Szenen aus einem digitalen Alltag, der sich ständig neu erfindet. Doch während du diese Zeilen liest, entstehen bereits neue Apps, neue Geräte, neue Gewohnheiten – und neue Absurditäten.

Die Eltern, die beim Spielplatzscrollen ihre Kinder vergessen? Bald vielleicht mit AR-Brillen, die das Kind ausblenden.

Die Jugendlichen, die sich über Emojis verständigen? Bald vielleicht mit KI-generierten Stimmungen, die automatisch gepostet werden.

Die Manager, die Apps entwickeln, ohne sie zu verstehen? Bald vielleicht ersetzt durch KI, die Apps für andere KIs baut.

Die Technik kennt kein Finale.

Was heute noch wie Science-Fiction klingt, ist morgen Alltag.

Was heute noch absurd wirkt, ist morgen Standard.

Was heute noch ein Kapitel ist, wird morgen ein Update.

Und genau deshalb ist dieses Buch kein Abschluss. Es ist ein Zwischenstand. Ein Screenshot der Gegenwart – mit der Ahnung, dass der nächste Swipe schon wieder alles verändert.

Was kommt als Nächstes?

Vielleicht eine App, die deine Gedanken liest.

Vielleicht ein Algorithmus, der deine Träume analysiert.

Vielleicht ein Gerät, das dich daran erinnert, Mensch zu sein – weil du es vergessen hast.

Oder vielleicht... einfach nur mehr vom Gleichen. Mehr Ablenkung. Mehr Kontrolle. Mehr Komfort. Und weniger Bewusstsein.

Für alle die gescrollt haben

Die Geschichte geht weiter. Die Apokalypse ist kein Endpunkt – sie ist ein Dauerzustand.

Und du? Du kannst entscheiden, ob du nur Zuschauer bleibst – oder den Blick hebst und selbst wieder Teil der echten Welt wirst.

17 Was bleibt, wenn der Akku leer ist?

- **Die Rückkehr zur Langsamkeit**
- **Gespräche ohne Filter**
- **Die Wiederentdeckung des echten Moments**

Es passiert selten. Aber es passiert.
Das Handy ist leer. Kein Strom. Kein Backup-Akku.
Keine Steckdose in Sicht.
Panik? Vielleicht.
Freiheit? Ganz sicher.

Der Moment der Stille

Zuerst ist da Unruhe.
Was, wenn jemand geschrieben hat? Was, wenn man
etwas verpasst? Was, wenn die Welt untergeht – und
man es nicht mitbekommt?

Dann kommt die Stille.
Kein *Pling*. Kein Vibrieren. Kein Bildschirm, der
Aufmerksamkeit fordert.
Nur du. Und die Welt. Ungefiltert. Unkommentiert.
Ungeteilt.

Die Rückkehr zur Langsamkeit

Ohne Handy läuft die Zeit anders.
Man schaut sich um. Man sieht Dinge, die man sonst
übersehen hätte.
Man hört Geräusche, die nicht aus Lautsprechern

kommen.

Man spricht mit Menschen – mit echten Stimmen, echten Gesichtern, echten Reaktionen.

Es ist fast wie... leben.

Die Wiederentdeckung des Moments

Ohne Kamera macht man keine Fotos – man macht Erinnerungen.

Ohne GPS findet man den Weg – oder verliert sich und entdeckt Neues.

Ohne Musikstreaming hört man den Wind, die Vögel, das eigene Denken.

Und plötzlich merkt man: Der Moment war schon immer da. Man hat ihn nur nicht bemerkt, weil man gerade „noch kurz was checken“ musste.

Der Akku als Metapher

Vielleicht ist der leere Akku nicht das Ende – sondern der Anfang.

Der Anfang von echter Präsenz.

Von echter Verbindung.

Von echter Selbstwahrnehmung.

Denn wenn das Handy aus ist, sind wir nicht offline – wir sind wieder **on life**.

Für alle die gescrollt haben

Was bleibt, wenn der Akku leer ist?

Du.

Dein Blick.

Dein Denken.

Dein Leben.

Und vielleicht ist das mehr, als jede App je bieten kann.

18 Epilog: Der Blick nach oben

Es beginnt mit einem einfachen Moment. Ein Mann steht an der Bushaltestelle. Kein Handy in der Hand. Kein Kopfhörer im Ohr. Kein Blick nach unten. Stattdessen: ein Blick nach oben. In den Himmel. Auf die vorbeiziehenden Wolken. Auf die Menschen um ihn herum. Er sieht. Er ist da. Und er lächelt.

Vielleicht ist es nur ein kurzer Augenblick. Vielleicht ist es der Anfang von etwas Grösserem.

Denn in einer Welt, die sich immer schneller dreht, in der jeder Wisch eine Entscheidung ersetzt und jeder Klick ein Gefühl simuliert, ist das Innehalten ein Akt der Rebellion. Der Blick nach oben ist mehr als eine Geste – er ist ein Zeichen. Ein Zeichen dafür, dass wir noch da sind. Dass wir noch fühlen. Dass wir noch entscheiden können.

Dieses Buch war kein Angriff auf Technologie. Es war eine Einladung zur Reflexion. Eine Reise durch die Absurditäten unseres digitalen Alltags. Eine Sammlung von Momenten, die zeigen, wie sehr wir uns verändert haben – und wie sehr wir uns vielleicht wiederfinden können.

Denn am Ende geht es nicht um das Handy. Nicht um die App. Nicht um die KI.

Es geht um uns.

Um unsere Fähigkeit, zu wählen. Zu denken. Zu fühlen.
Zu leben.

Die digitale Welt ist faszinierend. Sie bietet
Möglichkeiten, die vor wenigen Jahren noch undenkbar
waren. Sie verbindet, informiert, erleichtert. Aber sie
fordert auch. Sie fordert unsere Aufmerksamkeit, unsere
Zeit, unsere Identität.

Und manchmal – ganz leise – auch unsere
Menschlichkeit.

Der Blick nach oben ist ein Anfang. Aber der Blick nach
innen ist der nächste Schritt.

Was wollen wir wirklich? Was brauchen wir wirklich?
Was bleibt, wenn der Akku leer ist, das WLAN ausfällt
und der Bildschirm schwarz bleibt?

Vielleicht: ein Gespräch. Ein Spaziergang. Ein Gedanke.
Ein echtes Lächeln.

Vielleicht: das Leben.

19 Schlusswort: Und jetzt?

Vielleicht hast du beim Lesen geschmunzelt. Vielleicht genickt. Vielleicht auch den Kopf geschüttelt. Vielleicht hast du dich ertappt gefühlt – oder einfach nur bestätigt. Ganz gleich, wie du dieses Buch erlebt hast: Es war kein Urteil. Es war ein Spiegel.

Ein Spiegel für eine Gesellschaft, die sich selbst in der Hosentasche trägt. Die alles weiss – und doch oft nicht, wie es ihr wirklich geht. Die ständig verbunden ist – und sich trotzdem oft allein fühlt. Die alles optimieren will – und dabei manchmal das Wesentliche vergisst.

Aber dieser Spiegel zeigt nicht nur, was schief läuft. Er zeigt auch, was möglich ist.

Denn wir sind nicht machtlos. Wir sind nicht Opfer der Technik. Wir sind Nutzer. Und wir können entscheiden, wie wir nutzen. Wann wir abschalten. Wann wir zuhören. Wann wir einfach nur da sind – ohne Filter, ohne Feed, ohne FOMO.

Vielleicht ist es nicht die grosse digitale Revolution, die wir brauchen. Vielleicht reicht ein kleiner Moment: das Handy in der Tasche lassen. Den Blick heben. Ein echtes Gespräch führen. Eine Pause machen – ohne sie zu posten.

**Denn das Leben findet nicht im Display statt.
Sondern davor. Und mittendrin: du.**

20 Autoren

Martin Grossrieder – Inhalt / Konzept / Struktur

Martin Grossrieder

Blattliring 8

6403 Küsnacht

martin.grossrieder@bluewin.ch

+41 77 462 84 00

Martin Grossrieder hat während seiner beruflichen Laufbahn eine Affinität zu verschiedenen Business-Sektoren im Dienstleistungsbereich entwickelt. Das Bankhandwerk lernte er von Grund auf bei einer mittleren Bank im Kanton Schwyz. Nach der Lehre setzte Grossrieder als Analytiker, Programmierer und Projektleiter verschiedene IT-Tasks im Bankenumfeld um.

Nach dem Studium zum Informatiker leitete er die Parametrierabteilung eines namhaften Softwareherstellers im Bereich Warenhandel in der Innerschweiz. Zurück im Bankenumfeld arbeitete er als Leiter des ICT-Controllings und Stellvertreter Leiter ICT und ICT-Sicherheit für eine grössere Innerschweizer Kantonalbank. Gleichzeitig besuchte er Weiterbildungen für Organisationsmanagement, Unternehmensführung und Leadership. Aktuell betreut Grossrieder Projekte in den Bereichen Organisation, Unternehmensberatung, Finanzen und IT sowie Geschäftsprozessen.

Microsoft Copilot - Unterstützung Formulierungen / Punktuelle Inputs

Quelle: Microsoft Copilot

Prompt: «Erkläre mir in 10 Sätzen, was Copilot ist»

Copilot ist ein KI-Assistent von Microsoft, der auf moderner Sprach- und Textverarbeitung basiert. Er hilft dabei, Aufgaben schneller und effizienter zu erledigen. Copilot kann Texte schreiben, zusammenfassen und verbessern. Er unterstützt beim Programmieren, indem er Code vorschlägt oder erklärt. In Apps wie Word, Excel und Outlook hilft er bei der täglichen Arbeit. Er kann auch Daten analysieren und verständlich aufbereiten. Copilot versteht natürliche Sprache, sodass man normale Fragen stellen kann. Er wird in verschiedenen Produkten eingesetzt, zum Beispiel in Windows oder Microsoft 365. Das Ziel ist es, Menschen produktiver und kreativer zu machen. Copilot ersetzt keine Menschen, sondern unterstützt sie bei ihren Aufgaben.

**Und - hast du dein Handy und deine
Apps mal ausgeschaltet?**

MFriends

Informationen www.mfriends.ch

Kontakt Martin Grossrieder,
martin.grossrieder@bluewin.ch
+41 77 462 84 00