



**KATRIN ZITA & LENA DOPPEL**

**Digital Happiness**

Online selbstbestimmt und glücklich sein

ca. 220 Seiten, Hardcover:  
ISBN 978-3-903090-05-7 | € 19,95

E-Book:  
ISBN 978-3-903090-14-9 | € 9,99

Erscheint am 10. Mai 2016

Goldegg Verlag, Wien

### Wie Sie Ihr digitales Wohlfühl-Level finden

Wie stehen Sie zur digitalen Welt? Quälen Sie oft Fragen wie: Was geschieht mit meinen Daten? Wieviel Netzwerken ist sinnvoll? Welche Gefahren lauern im Netz für meine Kinder? Und vor allem: Wo soll die rasante digitale Entwicklung noch hinführen? Die Digitalisierung hat unser Leben fest im Griff. Riesige Datenmengen überfluten uns jeden Tag. News aus aller Welt verbreiten sich in Sekundenschnelle – mit nur einem Klick. Ständig schauen wir aufs Smartphone, kommunizieren via WhatsApp, Facebook, Skype & Co. Mit Likes und Kommentaren drücken wir zu Kinderfotos, gesellschaftlichen und politischen Meldungen oder wichtigen Momenten im Leben anderer unsere Meinung aus. Wir teilen Postings mit virtuellen Freunden und verbreiten sie so in der weiten (Online-) Welt. Bei allen Vorteilen, die uns dieses digitale Leben bietet, überfordert es uns auch schnell. Viele taumeln zwischen grenzenloser Sichtbarkeit und völligem Datenrückzug, zwischen überlegtem Umgang mit dem Netz, Technostress und „digitaler Überdosis“.

Wie Sie Ihr persönliches digitales Wohlfühllevel finden und sich im Netz (angst-)frei und sicher fühlen, verraten die Bestsellerautorin Katrin Zita und Lena Doppel in *Digital Happiness – Online selbstbestimmt und glücklich sein*. Ihr Anliegen: Das Buch soll Impulse liefern, sich mit diesem Thema intensiv und wohlwollend zu beschäftigen, um das eigene „Dafür“, das individuelle „Ja“, zu unserer digitalisierten Welt zu entdecken, anstatt sie entweder schönzureden oder schwarzzumalen. Denn diese Welt ist mehr als ein Werkzeug oder eine abstrakte Idee: Sie ist ein Raum, in dem wir uns miteinander bewegen, in dem wir immer mehr arbeiten, leben und kommunizieren. Der erste Teil des Buches beschäftigt sich mit der Frage, wie neue Technologien entstehen, und was sie für uns und unsere Gesellschaft bedeuten. Teil zwei nimmt den „digitalen Privatmenschen“ in den Blick und zeigt die Auswirkungen auf das Leben des Einzelnen. Praktische Anwendungstipps – etwa zu der Frage, wie Sie sich besser schützen oder zu Ihrer „Digitalen Resilienz“ finden – unterstützen Sie dabei, ein gesundes Mittelmaß zu finden. Der dritte Teil widmet sich der digitalen Gesellschaft und zeigt unter anderem auf, wie Sie durch „Reputation Management“, das heißt einer „gepflegten“ Online-Präsenz, Ihr öffentliches Bild beeinflussen und schärfen können.

Was das Buch so besonders macht? Jenseits von Fachbuchjargon, praxisnah und mit einer Vielzahl an Beispielen gelingt es den Autorinnen, dieses komplexe Thema auf unterhaltsame, anschauliche und eingängige Weise jedermann verständlich zu machen. Damit bieten sie einen ganz neuen Zugang, um zu einem individuellen selbstbestimmten Umgang mit der Online-Welt zu finden.

Die Bestsellerautorin **Katrin Zita** berät als Coach für Hochbegabte eine Vielzahl an Klienten mit den Schwerpunkten High Potential, Leadership und Individual Career. Ihre Bestseller: *Die Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen*; *Die Kunst, gemeinsam zu reisen und bei sich selbst zu bleiben* sowie *Die Kunst, eine glückliche Frau zu sein*. **Lena Doppel** arbeitet als New Media Trainerin und Digital Strategist. Sie ist als Dozentin sowie als Rednerin und Beraterin zu den Themen Online-Marketing, Digitale Strategie und Social-Media-Redaktionsarbeit im Einsatz.