

ROLF DOBELLI

Die Kunst des digitalen Lebens

Wie Sie auf News verzichten
und die Informationsflut meistern



PIPER

Rolf Dobelli
Die Kunst des digitalen Lebens

PIPER

Zu diesem Buch

Wir sind immer bestens informiert und wissen doch so wenig. Warum? Weil wir ständig News konsumieren – kleine Häppchen trivialer Geschichten, schreiende Bilder, aufsehen-erregende »Fakten«.

Doch News tun uns nicht gut: Sie vernebeln unseren Geist, verstellen uns den Blick für das wirklich Wichtige, machen uns depressiv und lähmen unsere Willenskraft. Der Bestsellerautor Rolf Dobelli lebt seit vielen Jahren komplett ohne News – und schildert in seinem bisher persönlichsten Buch die beglückende Wirkung dieser Freiheit.

Machen Sie es wie er: Klinken Sie sich aus. Radikal. Genießen Sie ein Leben mit klarerem Denken, wertvolleren Einsichten und weniger Nervosität. Sie werden bessere Entscheidungen treffen – für Ihr Privatleben und im Beruf. Und Sie werden auf einmal mehr Zeit haben, die Sie nutzen können für das, was Sie bereichert und Ihnen Freude macht.

Rolf Dobelli, Jahrgang 1966, studierte Betriebswirtschaft und promovierte in Philosophie an der Universität St. Gallen. Er war CEO verschiedener Tochtergesellschaften der Swissair-Gruppe und gründete zusammen mit Freunden den weltgrößten Verlag von komprimierter Wirtschaftsliteratur. Er lebte in Hongkong, Australien, England und viele Jahre in den USA. Rolf Dobelli ist Gründer und Intendant von WORLD.MINDS, einer Community von weltweit führenden Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Kultur und Wirtschaft. Er schreibt Romane und Sachbücher, darunter die Bestseller »Die Kunst des klaren Denkens«, »Die Kunst des klugen Handelns« sowie »Die Kunst des guten Lebens«, die weltweit eine Millionenauflage erreichten und in über 40 Sprachen übersetzt wurden. Er lebt mit seiner Familie in Bern.

Rolf Dobelli

Die Kunst des digitalen Lebens

Wie Sie auf News verzichten und
die Informationsflut meistern

Mit Illustrationen von El Bocho

PIPER

Mehr über unsere Autoren und Bücher:

www.piper.de

Von Rolf Dobelli liegen im Piper Verlag vor:

Die Kunst des guten Lebens

Die Kunst des klaren Denkens

Die Kunst des digitalen Lebens



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

Ungekürzte Taschenbuchausgabe

ISBN 978-3-492-31696-5

September 2020

© Piper Verlag GmbH, München 2019

Umschlaggestaltung: Büro Jorge Schmidt, München

Umschlagabbildung: imago images/imagebroker

Satz: Kösel Media GmbH, Krugzell

Gesetzt aus der Corporate A Pro

Litho: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck

Printed in Germany

*Für meine Frau Sabine, die lange vor mir aufgehört hat,
News zu konsumieren. Und für unsere Zwillinge Numa
und Avi, die glücklicherweise noch zu jung sind dafür.*

INHALT

Man hätte eine Stecknadel fallen hören können	11
1 Mein Weg zum News-Verzicht – Teil 1	15
2 Mein Weg zum News-Verzicht – Teil 2	19
3 News sind für den Geist, was Zucker für den Körper ist	23
4 Die radikale News-Abstinenz	27
5 Der 30-Tage-Plan	31
6 Die sanfte News-Diät	35
7 News sind irrelevant – Teil 1	41
8 News sind irrelevant – Teil 2	47
9 News gehören nicht in Ihren Kompetenzkreis	53
10 News bewerten Risiken falsch	59
11 News sind Zeitverschwendung	65
12 News schränken das Verständnis ein	71
13 News sind Gift für den Körper	77
14 News bestätigen unsere Irrtümer	83
15 News verstärken den <i>Hindsight Bias</i>	89

16	News verstärken den <i>Availability Bias</i>	95
17	News lassen den Meinungsvulkan brodeln	101
18	News hemmen das Denken	107
19	News verändern unser Gehirn	113
20	News produzieren <i>Fake Fame</i>	119
21	News machen uns kleiner, als wir sind	125
22	News machen uns passiv	131
23	News werden von Journalisten gemacht	137
24	News manipulieren	143
25	News töten die Kreativität	149
26	News fördern den Mist – Sturgeons Gesetz	155
27	News geben uns die Illusion von Mitgefühl	161
28	News fördern den Terrorismus	167

29	News zerstören unsere Seelenruhe	173
30	Nicht überzeugt?	179
31	Und die Demokratie? – Teil 1	183
32	Und die Demokratie? – Teil 2	187
33	News-Lunch	191
34	Die Zukunft der News	195
35	Wie es sich anfühlt	199
	Nachwort und Dank	203
	Der Dobelli-Disclaimer	205
	Der Illustrator	207
	Stimmen zu Rolf Dobelli	209
	Anhang	213