



FOMO, Stress und Cortisol – das digitale Hamsterrad macht krank. Fünf einfache Gegenmittel.

Kennen Sie FOMO? Die Angst, etwas zu verpassen (fear of missing out) ist in der digitalen Welt allgegenwärtig. Sie ist nur eines von mehreren Phänomenen, die in letzter Konsequenz krank machen können. Das muss gar nicht sein. Mit ein paar einfachen Regeln lässt sich das Online-Leben stressfrei gestalten.

Von Michael Veit, Sicherheitsexperte bei Sophos

Soziale Netzwerke verändern die Art, wie Menschen miteinander interagieren. Wissenschaftler aus Kanada fanden nun heraus, dass sich bei Jugendlichen mit mehr als 300 Facebook-Freunden das Stresshormon Cortisol erhöht. Das, so warnen die Forscher, kann im späteren Leben zu Depressionen führen¹. Michael Veit, Sicherheitsexperte bei Sophos nennt 5 Maßnahmen, die vor Online-Stress schützen können.

Kontakte in Online-Netzwerken haben den gleichen Einfluss auf unser Befinden wie reale. Während sich allerdings kaum jemand im realen Leben tagaus-tagein mit 300 Personen austauscht ist eine Freundeszahl in dieser Höhe in den sozialen Netzwerken gang und gäbe. Das bedeutet vor allem Stress. Einerseits. Richtig „behandelt“ können viele Kontakte aber andererseits auch einen positiven Effekt aufs Wohlbefinden haben.

Wenn Sie also eine hohe Anzahl an Online-Freundschaften pflegen und dabei nicht in der Stressfalle landen möchten, empfehlen wir Ihnen die folgenden 5 einfachen Maßnahmen:

1. Seien Sie nett, üben Sie Respekt

Sich intensiv und positiv mit seinen Facebook-Freunden auszutauschen, senkt laut der kanadischen Studie den Cortisol-Wert wieder. Wer häufiger Likes an seine Freunde vergibt und ihnen nette Kommentare hinterlässt, ist der Untersuchung zufolge weniger gestresst.

Un-soziales Verhalten ist in den sozialen Netzwerken recht weit verbreitet. Das schlechte Benehmen ist dabei oftmals nicht so eindeutig, wie etwa beim offensichtlichen Online-Mobbing. Einigermaßen häufig tun Nutzer sich aber durch Zurechtweisungen, unsachliche Kritik oder unangemessene Arroganz und Besserwisserei hervor. Hier gilt dasselbe, wie in allen anderen Lebensbereichen auch - jeder hat einen Einfluss darauf und bestimmt darüber mit, wie miteinander umgegangen wird. Gehen Sie hier mit freundlichem und konstruktivem Beispiel voran und tun Sie so auch gleich etwas für Ihre eigene psychische Gesundheit und die Ihrer Online-Freunde. Vergeben Sie Likes, loben Sie, kommunizieren Sie sachlich und wertschätzend.

2. Blocken Sie die Anzeigen-Flut

Anzeigen können, Online- wie Offline, unterhalten, informieren – oder stören. Sie blinken, leuchten und laufen unentwegt und halten die User vor den Bildschirmen von ihrer

eigentlichen Arbeit oder von ihrem Freizeitvergnügen ab. Enthält die Werbung Malware, kommt ein weiterer unerwünschter Aspekt hinzu.

Praktische Abhilfe bieten Ad-Blocker. Die kleinen Programme sind kostenfrei für jeden Browser erhältlich. Sie sind leicht zu installieren, schalten den Werbelärm aus und verbreiten herrliche Ruhe – zumindest vor unerwünschten Anzeigen.

3. Nutzen Sie einen Passwort-Manager

Schon wieder ein Passwort vergessen? Wo war nochmal der Zettel? Das tägliche Ringen mit Passwörtern ist anstrengend und obendrein eine Fehlerquelle, die Kriminellen leicht einen Zugang zu persönlichen Daten ermöglichen kann.

Das gleiche ausgeklügelte Passwort für alle Seiten zu nutzen ist dabei zwar ein bequemer, aber auch gefährlicher Lösungsansatz – immerhin lässt man den Autoschlüssel auch nicht außen stecken, damit man ihn nicht suchen muss. Passwort-Manager wie Lastpass, 1Password oder KeePass schlagen sichere Passwörter vor und merken sich diese selbständig. Sie funktionieren wie ein virtueller Butler, der Sie rund um die Uhr begleitet und alle Türen öffnet.

4. Melden Sie sich ab

Lassen Sie sich nicht vereinnahmen von eingehenden E-Mails, Push-Nachrichten irgendwelcher Apps, Icons, Pop-ups und was da sonst noch so blinkt und summt. Es ist Ihr Leben – kontrollieren Sie es ruhig selbst.

Setzen Sie jede Aktivität an der richtigen Stelle und nach Ihren eigenen Prioritäten. Wenn Sie Lust haben zu chatten, E-Mails zu lesen oder sich mit Freunden auszutauschen, melden Sie sich an. Wollen Sie all das nicht, melden Sie sich getrost ab.

Die Angst etwas zu verpassen (auch genannt FOMO - the fear of missing out), ist häufig unbegründet. Mal eine Zeit lang offline zu sein, macht das Leben vielleicht etwas weniger bequem, aber ein wenig Entschleunigung führt keinesfalls ins Social-Media-Abseits.

5. Hegen und pflegen Sie berechtigte Zweifel ☺

Ja, sicher. Die Leben der anderen Online-Menschen sind alle schillernd, spektakulär und supertoll. Besser eben als das eigene Leben. Stimmts?

Die Wahrheit ist: Beiträge, deren Schöpfer sich in strahlendem Licht darstellen und die andere herabwürdigen sind nicht nur frech und oftmals gelogen – sie können sensibleren Seelen auch echten Schaden zufügen. Verhaltensforscher der Universität Utah haben bereits untersucht, welche (falschen) Schlussfolgerungen wir aus den Posts unserer (größtenteils unbekannt) Facebook-Freunde ableiten. Demnach sind Menschen, die sich auf Facebook und Co. bewegen, allzu bereit zu glauben, die anderen seien glücklicher und hätten ein schöneres Leben. Meist haben sie in Wahrheit jedoch nur die besseren Foto-Tricks drauf. Also: Glauben Sie hier wirklich einmal großzügig nicht alles, was Sie lesen. ☺

Über Sophos

Mehr als 100 Millionen Anwender in 150 Ländern verlassen sich auf Sophos' Complete-Security-Lösungen als den besten Schutz vor komplexen IT-Bedrohungen und Datenverlust. Sophos bietet dafür preisgekrönte Verschlüsselungs-, Endpoint-Security-, Web-, Email-, Mobile- und Network Security-Lösungen an, die einfach zu verwalten, zu installieren und einzusetzen sind. Das Angebot wird von einem weltweiten Netzwerk eigener Analysezentren, den SophosLabs, unterstützt.

Sophos hat seinen Hauptsitz in Boston, USA, und Oxford, Großbritannien. In Deutschland hat das Unternehmen seinen Hauptsitz in Wiesbaden und ist in Österreich und der Schweiz je an einem Standort vertreten. Weitere Informationen unter www.sophos.de.

Pressekontakt:

Sophos

Jörg Schindler, PR Manager CEEMEA

joerg.schindler@sophos.com, +49-721-25516-263

TC Communications

Arno Lücht, +49-8081-954619

Thilo Christ, +49-8081-954617

Christiane Capps, +49-174-3335550

Ulrike Masztalerz, +49-30-55248198

sophos@tc-communications.de