

Zen und die Kunst, im Internet zu surfen

Wegweiser für den bewussten Umgang mit der digitalen Welt

Gebundene Ausgabe

20,00 €

inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

KOSMOS



- Durch das Internet zu Achtsamkeit und Weisheit finden.
- Ängste ablegen und die Herausforderungen der digitalen Welt souverän meistern.
- Die eigene Persönlichkeit bewusstmachen und weiterentwickeln.
- Mit Übungen aus der buddhistischen Achtsamkeitstradition.

215x135x20mm (LxBxH)

1. Auflage 2020

Seiten: 208

EAN: 9783485029896

Art.-Nr.: 32989

Produktinformationen "Zen und die Kunst, im Internet zu surfen"

Täglich hören wir von den Gefahren der digitalen Welt. Gegen diese Unkenrufe stellt Prof. Angela Geissler, Ärztin und Zen-Expertin, eine provokante These auf: Wer sich der virtuellen Welt bewusst stellt, kann daran wachsen, und zwar viel schneller als ohne sie. Die Autorin fasst den Forschungsstand zu Künstlicher Intelligenz, Algorithmen und gesundem Umgang mit dem Netz leicht verständlich zusammen und gibt eine Anleitung, wie man sich bei der Nutzung von Internet und sozialen Medien persönlich weiterentwickeln kann. Mit ihren Tipps und leicht auszuführenden Mediationsübungen aus der Tradition der buddhistischen Achtsamkeitslehre gelingt es, sich nicht als Opfer der Digitalisierung zu empfinden, sondern als aktive Persönlichkeit, die sich mit Güte, Großherzigkeit und Ruhe im Netz bewegt – und die gelassen den Stecker zieht, wenn es zu viel wird.

The logo for Kosmos, consisting of the word "KOSMOS" in white, uppercase, sans-serif font, centered within a dark blue vertical rectangular bar.