

FOMO - Fear of missing out | Angst, etwas zu verpassen

FOMO | Fear of missing out |

Die Angst, etwas zu verpassen

Wikipedia schreibt dazu (Quelle: wikipedia.de | 5.12.2023)

*(Hinweis: Die **fett hinterlegten Kennzeichnungen sind von mir**).*

"Die Fear of missing out (deutsch: **Angst, etwas zu verpassen, Akronym: FOMO**) ist die Befürchtung, dass Informationen, Ereignisse, Erfahrungen oder Entscheidungen, **die das eigene Leben verbessern könnten**, verpasst werden. Damit einher geht die Angst, dass Entscheidungen bezüglich möglicher Teilnahme **berent werden könnten**. FOMO ist gekennzeichnet durch das Bedürfnis, **ständig mit dem in Verbindung zu bleiben**, was in relevant erscheinenden Bereichen geschieht. Der FOMO wurden in den letzten Jahren einer Reihe von negativen psychischen Symptomen zugeschrieben, sie gilt aber bislang nicht als anerkannte Krankheit.

Smartphones ermöglichen es, **ständig mit sozialen und beruflichen Netzwerken in Kontakt zu bleiben**. Dies kann, aus Angst etwas zu verpassen, dazu führen, dass **empfangene Nachrichten oder Statusaktualisierungen zwanghaft überprüft werden**.

Mit den technologischen Fortschritten hat das Potential für FOMO zugenommen. **Soziale Netzwerke schaffen viele Möglichkeiten für FOMO**, da sie zwar die Möglichkeiten für soziale Beteiligung vergrößern, aber auch Einblick in einen **endlosen Strom von Aktivitäten** bieten, an denen der Konsument nicht beteiligt ist. **FOMO kann zu krankhafter Abhängigkeit von sozialen Medien führen**. FOMO ist auch in den Bereichen Videospiele, Investitionen und Unternehmensmarketing präsent. **FOMO wird mit einer Zunahme von Depressionen, Angstzuständen und einer verringerten Lebensqualität assoziiert.**"

Diese Beschreibung ist umfangreich und lässt ahnen, wie es Menschen ergehen kann, die von FOMO betroffen sind.

Wie ist das bei Ihnen?

Können Sie das Smartphone für eine Stunde, einen halben Tag, einen ganzen Tag, 24 Stunden ... weglegen, ohne sich dabei mies zu fühlen?

Ende des 15. Jahrhundert (1493 / 1494) wurde Theophrastus Bombast von Hohenheim in der Schweiz geboren. Sie kennen ihn vielleicht unter den Namen "Paracelsus". Ein gebildeter Mann, der als Arzt, Naturphilosoph, Mystiker und Alchemist bekannt war. Ihm wird ein Satz zugeschrieben, der meines Erachtens immer noch sehr gut in unsere Welt passt:

"Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift.

Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist."

In diesem Zusammenhang fällt mir ein, dass Peter Lustig, der legendäre Moderator der Kindersendung "Pusteblume" seine Sendungen oftmals mit dem sinngemäßen Satz beendete:

"Heute kommt nichts mehr. Ihr könnt jetzt ausschalten."

Tatsächlich ist jedoch in der heutigen Zeit das Gegenteil der Fall: 24 Stunden "kommt was", sieben Tage in der Woche.

Immer und ständig und dauernd. Das verändert unser Leben, unsere Wahrnehmung, unsere sozialen Kontakte und - unser Gehirn.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in sich eine Sicherheit tragen, dass Sie nichts verpassen, wenn das Smartphone still in der Ecke liegt.

Infos Ängste

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund

Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.