

Hashtag H.O.L.O. – Oder: die Freude, offline zu leben ...

13.02.2024, 11:05 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *3TRUST e.K.*



Gottfried Eckert

Neuwied (ge). Der digitale Wandel wird unser Leben in den nächsten Jahren maßgeblich beeinflussen. War eben noch vom „Neuland Internet“ die Rede, nimmt die Digitalisierung inzwischen eine rasante Entwicklung. Digitale Infrastrukturen, Technologien, Anwendungen und Geschäftsmodelle halten überall Einzug, und Begriffe wie „Künstliche Intelligenz (KI)“, „Bots“, „Smart Living“, „Virtual Reality (VR)“ u.v.m. sind in aller Munde.

Und wir stehen erst am Anfang. Wenn man der jahrtausendealten chinesischen Harmonielehre Feng Shui Glauben schenkt, beginnt im Februar 2024 eine neue, 20-jährige Zeitperiode, deren dominante Feuer-Energie die digitale (Weiter-)Entwicklung entscheidend begünstigen wird.

Die Vorzüge der schönen, neuen, digitalen Welt liegen indes auf der Hand. Schnelligkeit, Effizienz, Flexibilität, Disponibilität, Multitasking sind beispielweise begehrrliche Profits des digitalen Zeitalters.

Naturgemäß hat aber auch diese Medaille zwei Seiten. Den Chancen, die mit der Digitalisierung verbunden sind, stehen vitale Handicaps und Herausforderungen gegenüber. Nicht zuletzt fordert die sich immer schneller drehende 24/7-Online-Welt ihren individuellen Tribut in Form von chronischen, psychischen wie physischen Belastungszuständen.

Die Kunst wird sein, eine versöhnliche Balance zwischen „Online“ und „Offline“ zu schaffen. Es wird in hohem Maße darauf ankommen, die digitale Dauerbefuerung immer wieder durch selbstverantwortungsvolle und wohltuende analoge Intermezzi zu unterbrechen.

An dieser Stelle kommt H.O.L.O. ins Spiel. Der kontextbezogene Begriff ist Anfang 2024 von dem Neuwieder Verleger und Gesundheitsexperten Gottfried Eckert anlässlich einer Strategiesitzung geprägt worden.

Holo (gr. holos) ist einerseits ein Bestimmungswort mit der Bedeutung „ganz“ oder „vollständig“. Andererseits steht H.O.L.O. als Apronym für das authentische, analoge Lebensgefühl „Happiness Of Living Offline“ – die Freude, immer wieder offline zu leben.

H.O.L.O. geschieht ... Zum Beispiel durch bewusste analoge Auszeiten vom digitalen Alltagstrott (auch zum Zwecke der „Entgiftung“ – Stichwort: Digital Detox). Oder durch die Verbindung mit der Natur (Spaziergänge, Waldbaden). Mittels traditioneller Verfahren, wie QiGong, Taijiquan, Yoga, Meditation. Durch achtsames Monotasking usw.

H.O.L.O. ist schließlich assoziierbar mit: Originalität und Out of the box. Freiheit. Flow. Lebendigkeit und Leichtigkeit. In der Mitte leben. Natürlichkeit. Einfachheit, Entspannung und Entschleunigung.

Bereit für H.O.L.O.? Weitere Informationen unter: www.leben-programm.de

Portrait

3TRUST e.K. ist ein innovativer und praxisorientierter Mediendienstleister mit Sitz in Neuwied (Rheinland-Pfalz). 3TRUST e.K. bietet seine Produkte und spezifischen Leistungen interessierten Einzelpersonen, Unternehmen und Organisationen an.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1257541/Hashtag-H-O-L-O-Oder-die-Freude-offline-zu-leben-.html>