

DIGITALER MINIMALISMUS FÜR KREATIVITÄT

Zeit für eigene Ideen und Projekte in einer ablenkenden digitalen Welt.



Dr. Daniel Wessel

Kurzvorstellung



Bild: kukurujo

2

Kurzvorstellung

Studium der Psychologie
(Diplom, Promotion)

(inzwischen etwas
kürzere Haare ;-)).

Themen
u.a. Mobile Medien,
Persuasive Technology,
Gamification, kritisches
Denken, Reflexion

Hohes
Technikinteresse
(Geek)

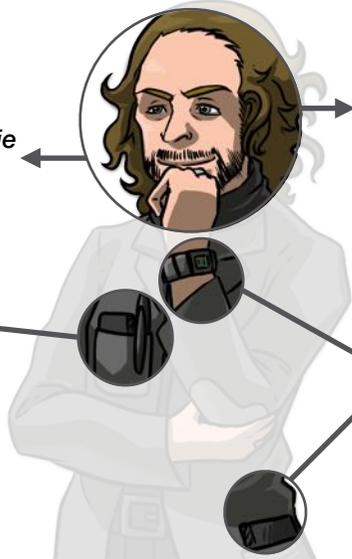


Bild: kukurujo

3



Bild: unbekannt

ERSTE KURZE UMFRAGE

Umfrage

Machen Sie absichtlich etwas,
was neu und nützlich ist
(= sind Sie kreativ)?

- A. Nein
- B. Ja

Bild: siehe Cartoon

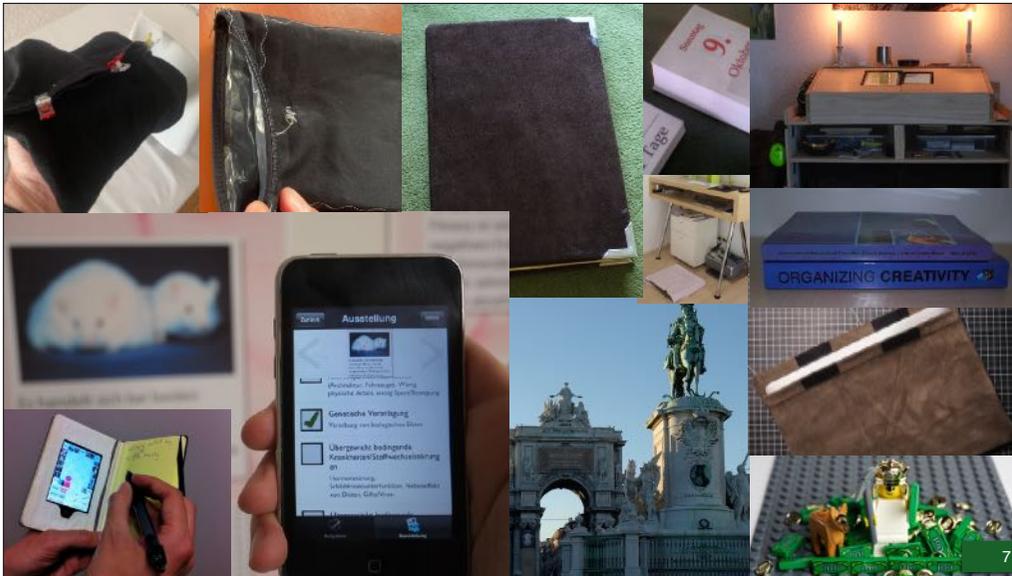


5

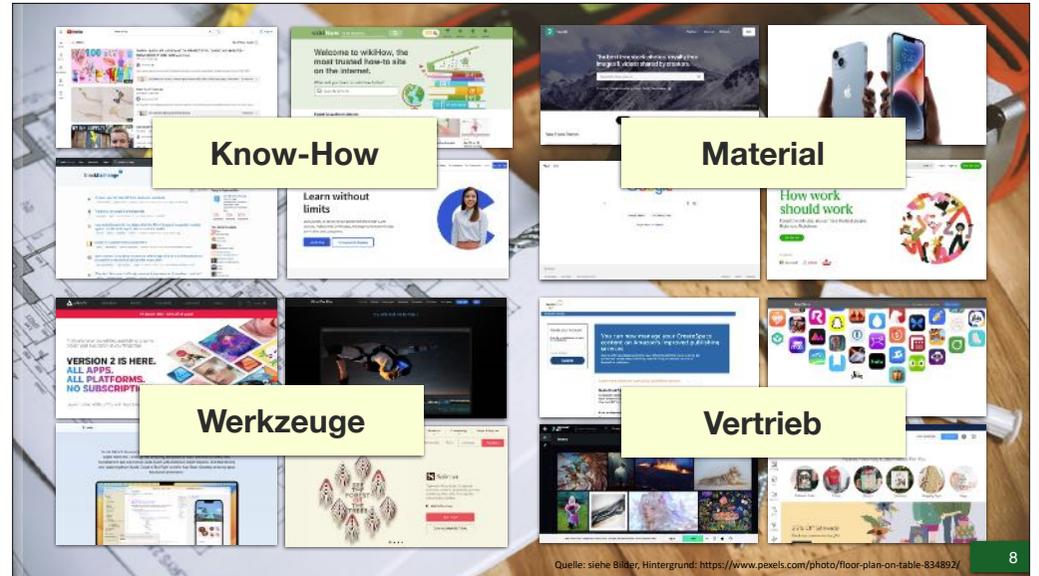


Bild: «Meet the Robinsons»

6

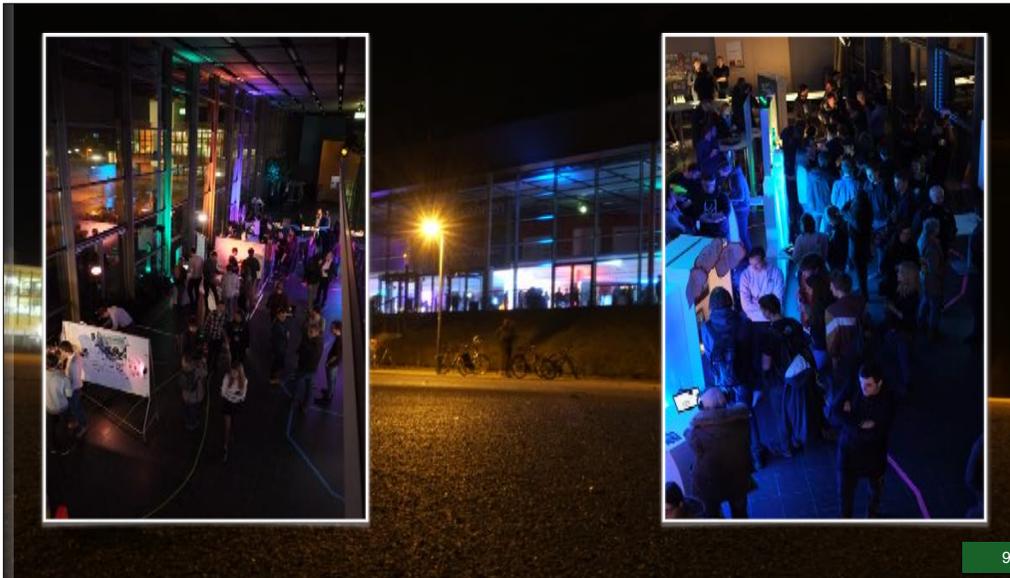


7



Quelle: siehe Bilder, Hintergrund: <https://www.pexels.com/photo/floor-plan-on-table-834892/>

8



Umfrage

Nutzen Sie «soziale» Netzwerke?
(z. B. Facebook, Instagram,
Twitter, What's App, ...)

- A. Nein
- B. Ja



Bild: unbekannt

Umfrage

Schlafen Sie üblicherweise mit
Ihrem Smartphone?

- A: Ich habe gar kein Smartphone.
- B: Das Smartphone liegt in Armreichweite.
- C: Um im Bett an mein Smartphone zu kommen muss ich aufstehen.



Bild: unbekannt

Umfrage

Nur Personen mit Smartphone:

Wer bestimmt, wann das Smartphone verwendet wird?

- A. Vor allem ich selbst.
- B. Eher ich selbst.
- C. Teils/Teils.
- D. Eher das Smartphone.
- E. Vor allem das Smartphone.



13

Bild: unbekannt

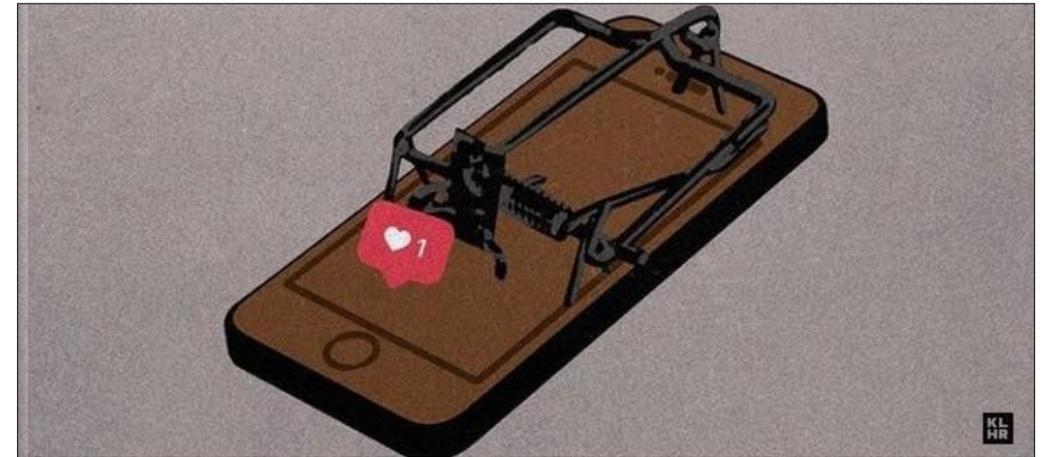
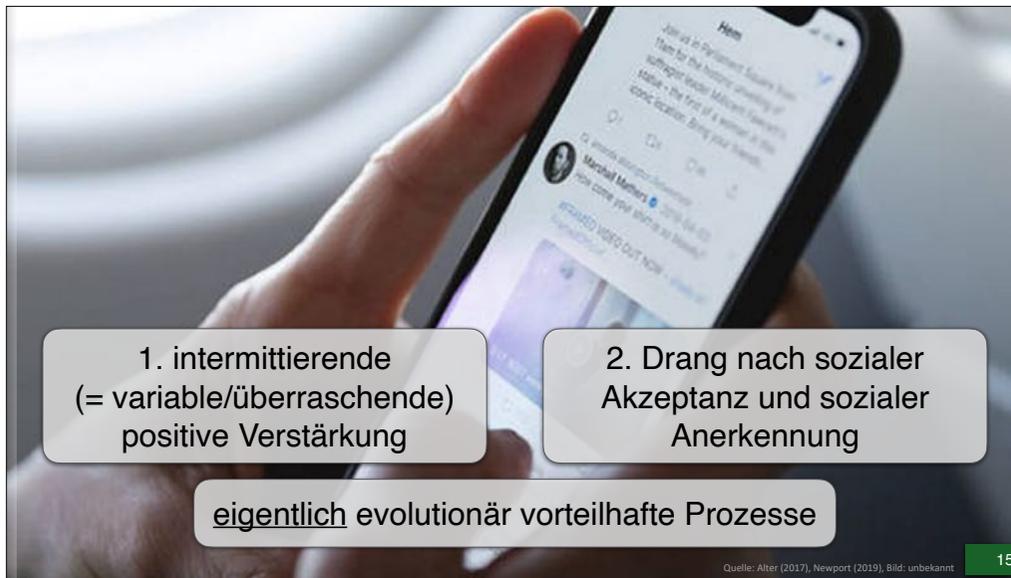


Bild: siehe Bild

UNWIDERSTEHLICH



1. intermittierende
(= variable/überraschende)
positive Verstärkung

2. Drang nach sozialer
Akzeptanz und sozialer
Anerkennung

eigentlich evolutionär vorteilhafte Prozesse

15

Quelle: Alter (2017), Newport (2019), Bild: unbekannt



1. intermittierende positive Verstärkung

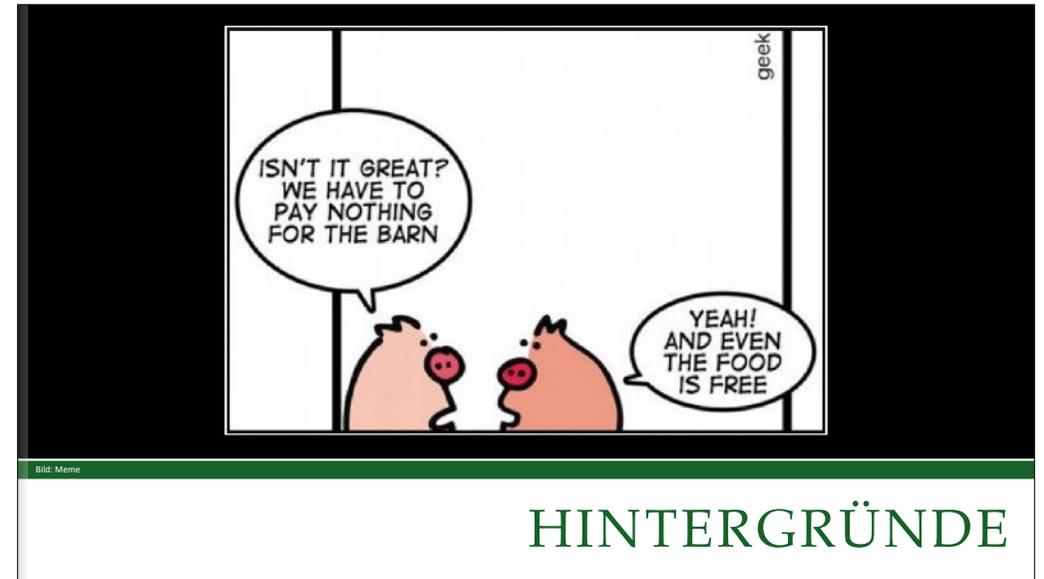


«bright dings of pseudo-pleasure»

bottomless well

16

Bild links: <https://gadgetstouse.com/blog/2021/04/13/remove-red-notification-numbers-from-iphone-app-icons/> Bild rechts: Harris-Präsentation





attention economy

the business sector that makes money gathering consumers' attention and then repackaging and selling it to advertisers

Quelle: Newport (2019) 22

Wenn Sie für das Produkt nicht bezahlen, dann sind Sie das Produkt.

Es ist die graduelle, leichte, [für Sie] nicht wahrnehmbare Veränderung in Ihrem eigenen Verhalten und Wahrnehmung die das Produkt ist.

The technology that connects us also controls us.

sundance

the social dilemma

a film by jeff orlowski

23

Wenn Sie für das Produkt nicht bezahlen, dann sind Sie das Produkt.

Es ist die graduelle, leichte, [für Sie] nicht wahrnehmbare Veränderung in Ihrem eigenen Verhalten und Wahrnehmung die das Produkt ist.

Für diese Firmen sind Sie nur ein Gegenstand.
Nur ein Mittel zum Zweck.

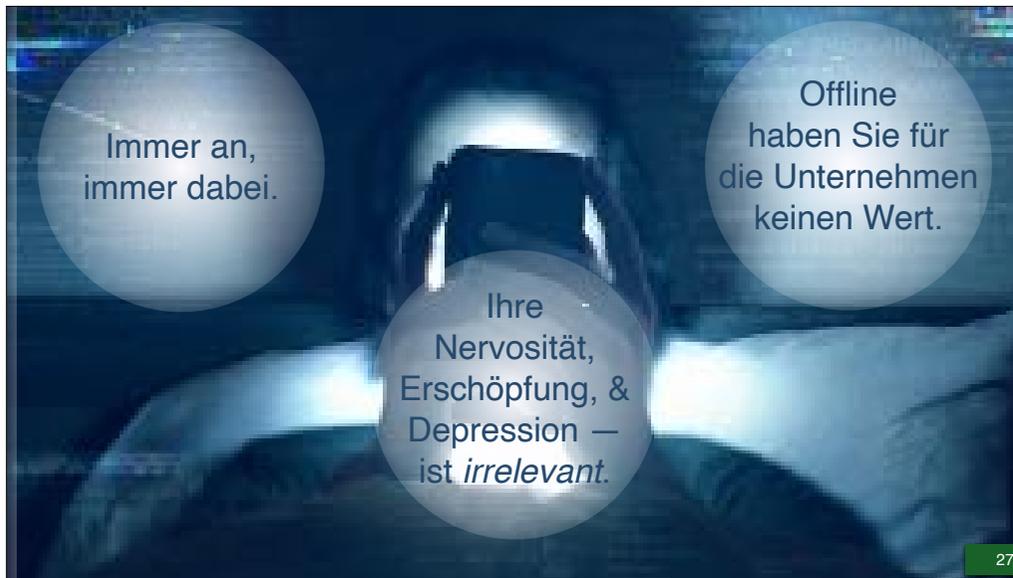
The technology that connects us also controls us.

sundance

the social dilemma

a film by jeff orlowski

24



digital = speicherbar

Nutzerprofile

KI erlaubt individuelle Beeinflussung

Kontinuierlich verbessert da Ihre Reaktionen erfasst werden

29

Beispiel: Likes

Quelle: Kosinski, Stillwell, & Graepel (2013) (Basiskrate beachten!)

30

Bild: Meme

BENUTZT WERDEN

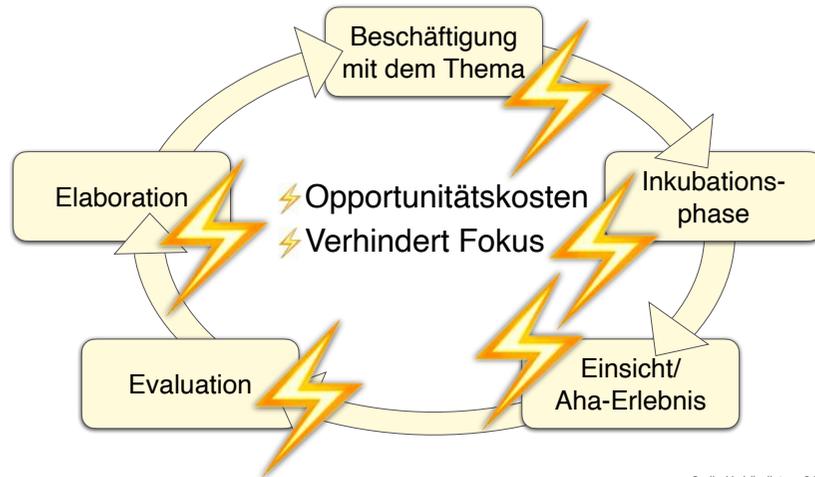
Was braucht man um kreativ zu sein?

zyklisches Modell
Sprünge möglich

Quelle: u.a. Csikszentmihalyi; Bild: Calvin & Hobbes

32

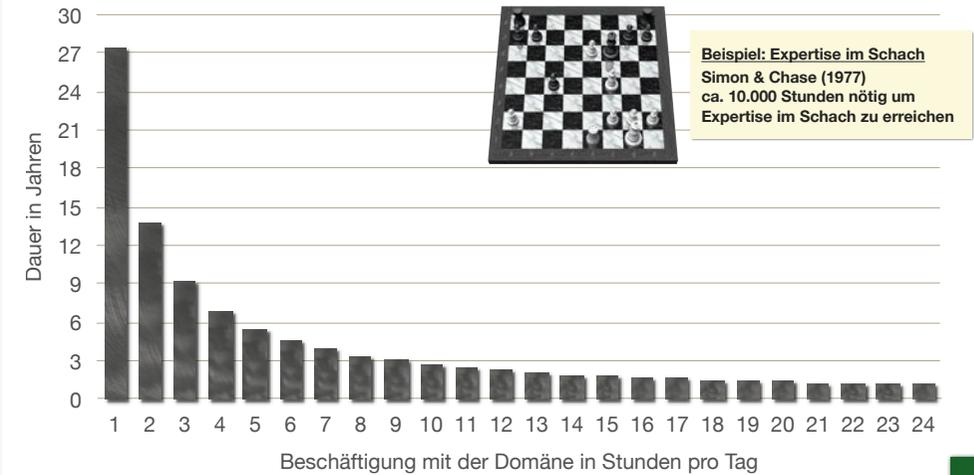
Wie kann Technik dabei stören?



Quelle: Modell selbst u.a. Csikszentmihalyi

33

Opportunitätskosten



34

Verhindert Fokus

FLOW
STATE OF TOTAL FOCUS AND JOY

Conditions for Flow

1. CLEAR GOALS
AN AIM IN MIND
2. FEEDBACK
SEE YOUR PROGRESS
3. CHALLENGE MATCHED
TO SKILLS
GROW AND LEARN

In Flow
THE ACTIVITY BECOMES
AN END IN ITSELF

CONCEPT: CSIKSZENTMIHALYI

focused on the present
sense of control
transformation of time
loss of self-consciousness

sketchplanations

absichtlich-bewusste Übung

1. Aufgabe hat angemessenen Schwierigkeitsgrad (vgl. Flow).
2. Informatives Feedback über die Leistung.
3. Angemessene Möglichkeiten die Aufgabe zu wiederholen.
4. Möglichkeit die Fehler zu korrigieren.

Ericsson, Krampe, and Tesch-Romer (1993)
Ericsson and Lehmann (1996)

Bild links: Sketchplanations

35

Noise
murders
thought.

Friedrich Nietzsche

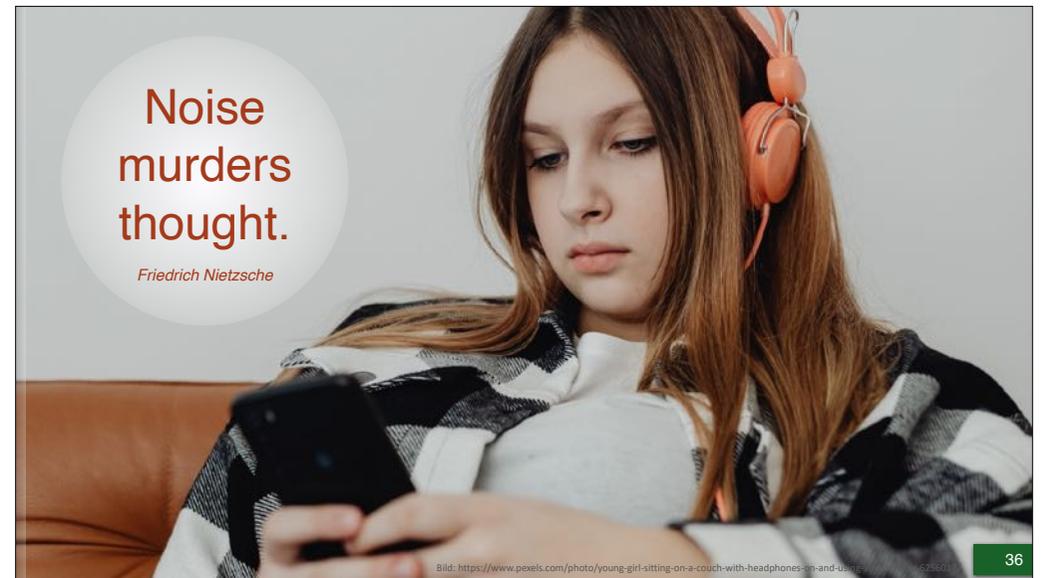


Bild: <https://www.pexels.com/photo/young-girl-sitting-on-a-couch-with-headphones-on-and-using-a-smartphone/>

36



Three smartphone screens are shown, each displaying different sections of the iOS 'Screen Time' app. The background features the 'AUTO PILOT' text and a hand on a red button.

Wie lebt man sein Leben?

Wie viel Zeit verbringt man mit was? Um was zu erreichen?

SCREEN TIME: Last Week's Average 19m, 8% from last week. Productivity & Finance 41m, Information & Reading 8m, Utilities 6m, Total Screen Time 2h 13m.

NOTIFICATIONS: Last Week's Average 14, 32% from last week. Calendar, Clock, Shortcuts, Mail.

PICKUPS: Last Week's Average 14, 20% from last week. Most Pickups Saturday: 21, Total Pickups 96. FIRST USED AFTER PICKUP: Settings, Things, BookPlayer, Mail.

Quelle: Apple iOS ScreenTime

38

The background shows the 'AUTO PILOT' hand on a red button. In the foreground, a detailed usage report for the app 'Wrath' is displayed.

Wie lebt man sein Leben?

Wie viel Zeit verbringt man mit was? Um was zu erreichen?

Usage: 14h 14m

Wrath 6h 5m

Quelle: Apple iOS ScreenTime

39

The slide is titled 'Take Control' and is part of a presentation from the Center for Humane Technology. It lists three key strategies for controlling technology use.

Technik kontrollieren

- Notifications nur von VIPs (keine Services wie Twitter-Updates, Massen-Notifications)
- Geräte kastrieren (u.a. «social» Media Apps löschen)
- Ruhetag ohne agierende Medien («Shabbat»)

Center for Humane Technology

Take Control

Here are a few important steps you can take right now to inc devices and invite friends or family to join you. Our collective Together, we can change the system.

Note: The resources linked here will direct you to organization formally affiliated with CHT and their content may change with

Turn Off Notificati
Red is a trigger color that ins notifications.

LEARN ENGAGE AB

Quelle: u.a. <https://www.humanetech.com/take-control>

40



41



42



43

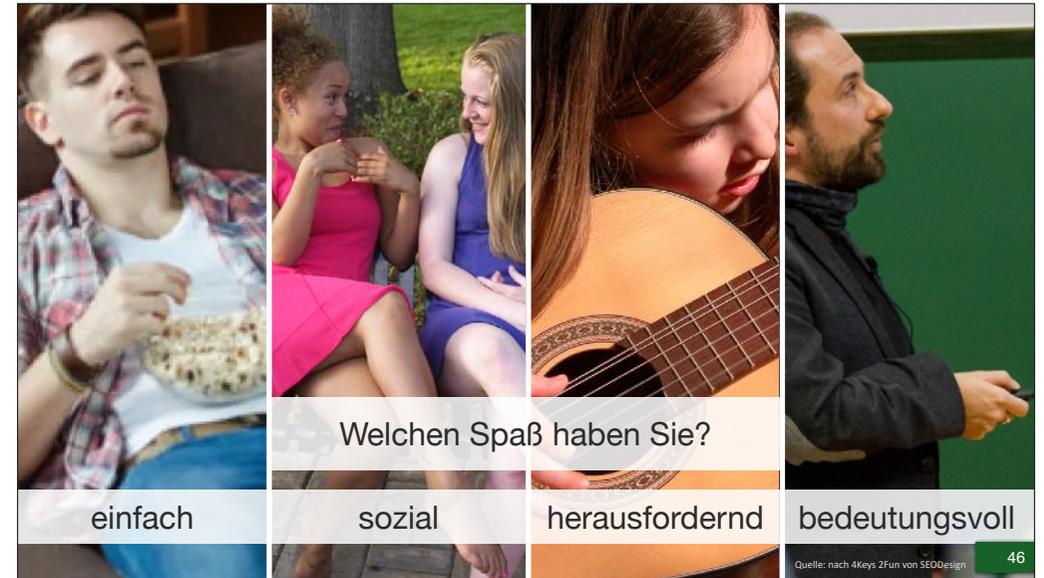


44



«Sucht ist, wenn wir die Freiheit verloren haben, etwas nicht zu tun.»
Holiday & Hanselmann (2016)

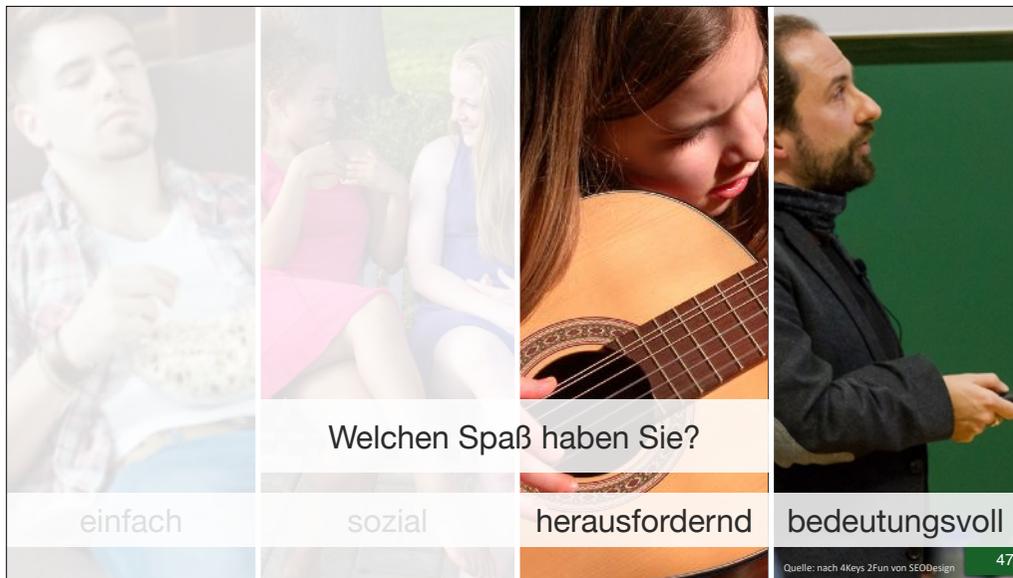
Bild: unbekannt 45



Welchen Spaß haben Sie?

einfach sozial herausfordernd bedeutungsvoll

Quelle: nach 4Keys 2Fun von SEODesign 46

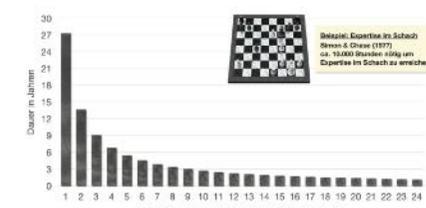


Welchen Spaß haben Sie?

einfach sozial herausfordernd bedeutungsvoll

Quelle: nach 4Keys 2Fun von SEODesign 47

Kreativität erfordert Persistenz und Fokus.



Quelle: Ericsson, Lehmann, and Ericsson (1996)



FLOW
 STATE OF TOTAL FOCUS AND JOY
 CONDITIONS FOR FLOW:
 1. CHALLENGE MATCHES SKILL AND IS FEARED
 2. FEEDBACK: SEE YOUR PROGRESS
 3. CHALLENGE: HISTORICAL SUCCESS AND LEARNING
 4. FOCUS: THE ACTIVITY BECOMES AN END IN ITSELF

Absichtlich-Bewusste Übung
 1. Aufgabe hat angemessenen Schwierigkeitsgrad (vgl. Flow).
 2. Informatives Feedback über die Leistung.
 3. Angemessene Möglichkeiten die Aufgabe zu wiederholen.
 4. Möglichkeit die Fehler zu korrigieren.
 Ericsson, Kratzer, and Tesch-Romer (1993)
 Ericsson and Lehmann (1996)

Likes sind einfacher. 

Quelle: nach 4Keys 2Fun von SEODesign 48



Ist Ihr Bedürfnis kreativ zu sein erfüllt?

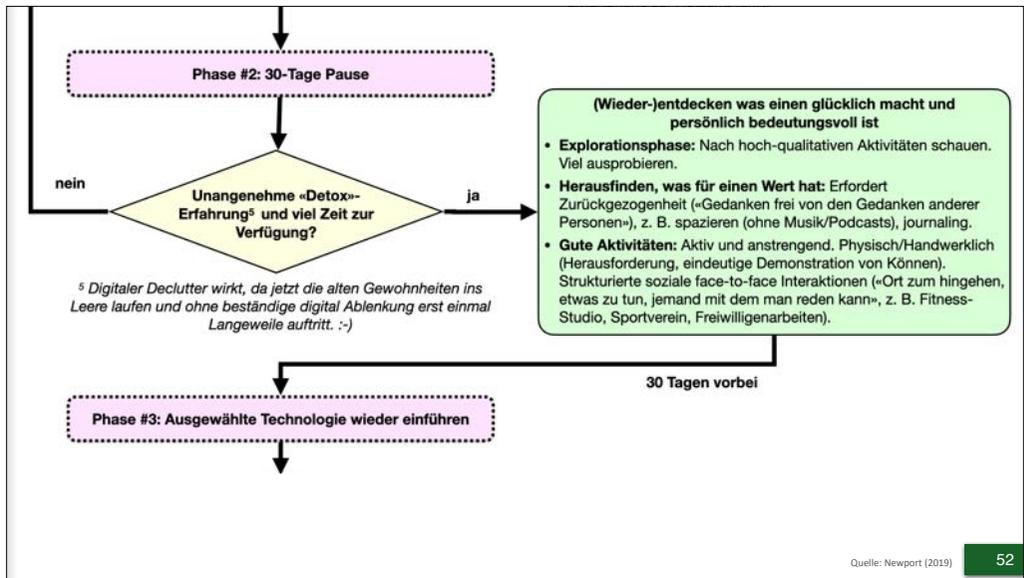
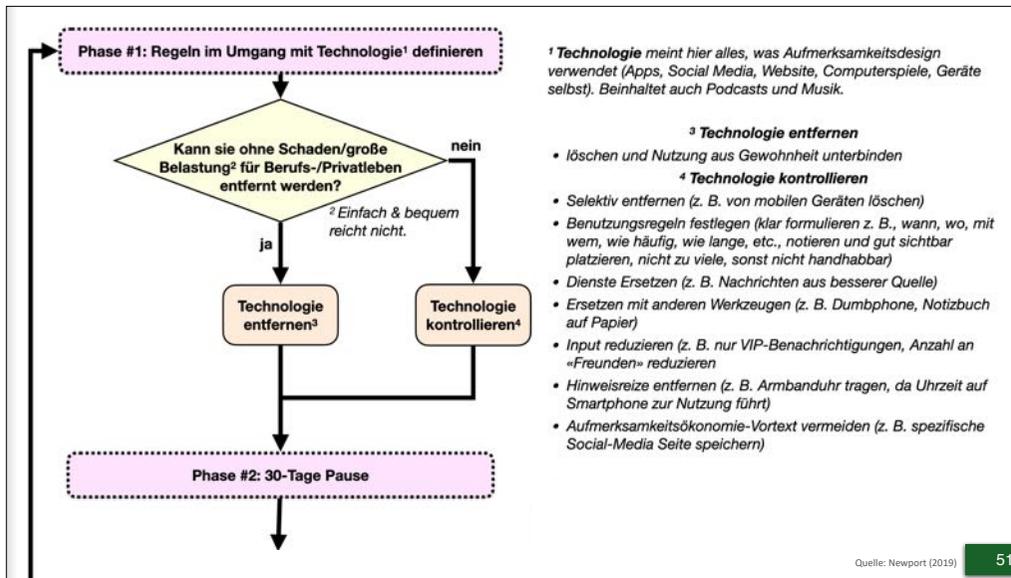
Reichen Ihnen «Likes» und «Shares», oder ist der Fokus darauf nur «ein digitaler Schnuller in einer Tretmühle um falsche, spröde Popularität»?

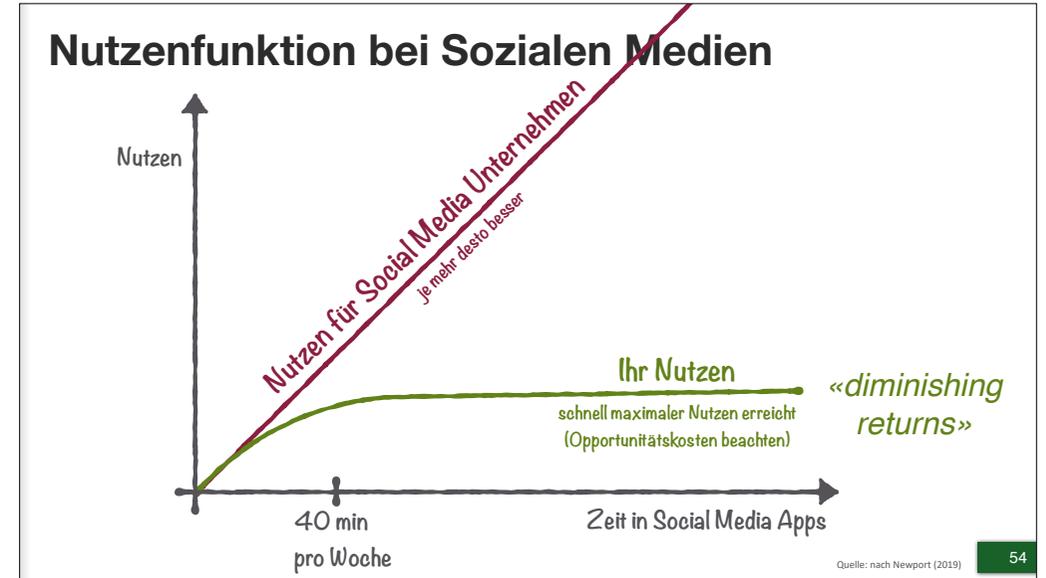
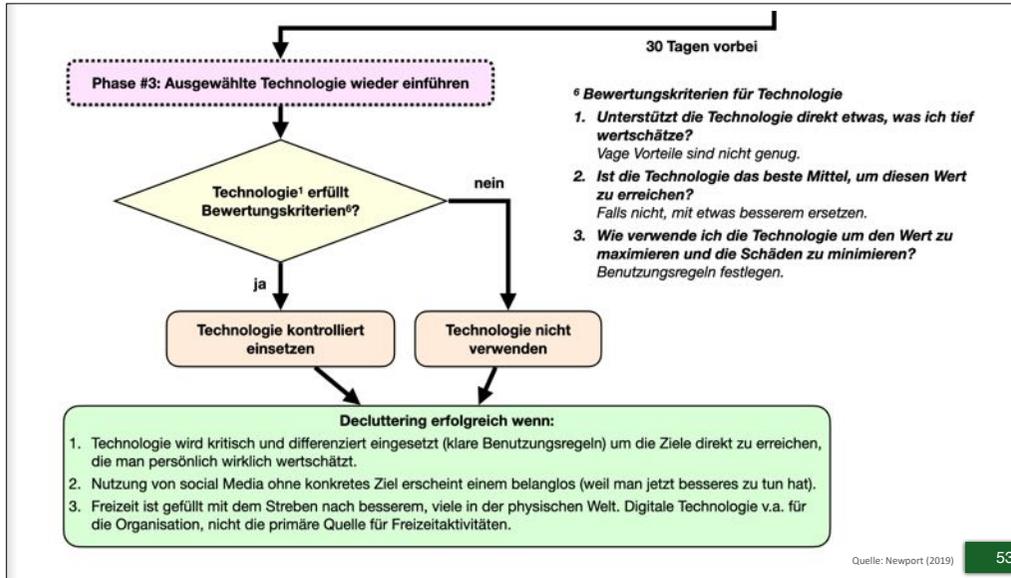


Digital Minimalism

A philosophy of technology use in which you focus your online time on a small number of carefully selected and optimized activities that strongly support things you value, and then happily miss out on everything else.

Newport (2019)





Empfehlungen

IRRESISTIBLE
THE RISE OF ADDICTIVE TECHNOLOGY AND THE BUSINESS OF KEEPING US HOOKED
ADAM ALTER
New York Times bestselling author of DRUNK TANK PINK

Digital Minimalism
On Living Better with Less Technology
Cal Newport

LIVE NOT BY LIES
NEW YORK TIMES BESTSELLER
A MANUAL FOR CHRISTIAN DISSIDENTS
ROD DREHER
Bestselling author of The Benedict Option

Quelle: Alter, A. (2017). Irresistible. Penguin Books. | Newport, C. (2019). Digital Minimalism. Penguin Business. | Dreher, R. (2020). Live not by Lies. Sentinel. 55

Empfehlungen

ART OF MANLINESS PODCAST
The Art of Manliness | EP479
#479: Becoming a Digital Minimalist

<https://www.artofmanliness.com/character/advice/digital-minimalism-cal-newport/>

Center for Humane Technology
Take Control

Here are a few important steps you can take right now to increase your well-being and regain control. Start with your own devices and move forward as family together. Our collective individual actions are creating a powerful growing movement. Together, we can change the system.

Note: The resources linked here will direct you to organizations who we think are doing great work. These third-party sites are not formally affiliated with CHT and their content may change without notice. Please review with care and discretion.

Turn Off Notifications
Red's a trigger color that instantly draws our attention. Reclaim your time by turning off notifications.

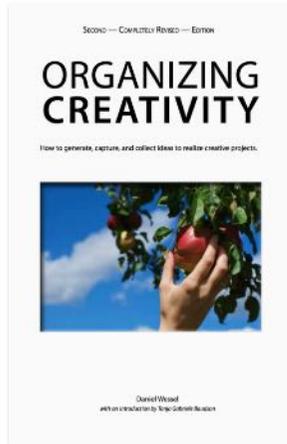
<https://www.humanetech.com/take-control>

Video Downloader by ODM
<https://download-manager.online>
★★★★★ 1.0M+ | Accessibility | 200,000+ users

Dr. Robert Epstein: Inside Big Tech's Manipulation Machine and How to Stop It
AMERICAN THOUGHT LEADERS

Quelle: <https://podtail.com/podcast/american-thought-leaders/dr-robert-epstein-inside-big-tech-s-manipulation-m/> 56

Eingeschränkte Empfehlung



www.organizingcreativity.com/book-as-pdf/

Folien sind dort ebenfalls:

<https://kurzelinks.de/cuc6>



Wessel (2012). Organizing Creativity.

57

Fazit

- Technik ist wertneutral, Big Tech nicht:
Es nutzt evolutionär vorteilhafte Prozesse damit Sie lange online bleiben (offline haben Sie keinen Wert).

Möchten Sie das auch?

Selbst wenn es verhindert, dass Sie kreativ sind?

- Falls nicht, Sie haben es (wortwörtlich) in der Hand.
- Aufgrund Daten-/KI-Algorithmen-Macht von Big Tech: bewusste Entscheidungen, Barrieren gegen ständige Beeinflussung, und Reflexion notwendig.



Daniel Wessel, danwessel@me.com

58



Bild: unbekannt

FRAGEN & (evtl.) ANTWORTEN

Quellenangaben

- Alter, A. (2017). *Irresistible. The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Books.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Desmet, M. (2022). *The Psychology of Totalitarianism* (E. Vanbrabant, Trans.). Chelsea Green Publishing.
- Deherer, R. (2020). *Live not by Lies. A Manual for Christian Dissidents*. Sentinel.
- Fogg, B. J. (2003). *Persuasive Technology: Using computers to change what we think and do*. Morgan Kaufmann.
- Holiday, R., & Hanselmann, S. (2016). *The Daily Stoic. 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living*. Portfolio.
- Kosinski, M., Stillwell, D., & Graepel, T. (2013). Private traits and attributes are predictable from digital records of human behavior. *PNAS*, 110(15), 5802–5805.
- Newport, C. (2019). *Digital Minimalism. On Living Better with Less Technology*. Penguin Business.

60