

Denken in Zeiten der Ablenkung

- Ein hochaktuelles Buch zur digitalen Gegenwart – jenseits von Panikmache.
- Junge Gehirne schütten mehr Dopamin aus: Was digitale Reize mit uns machen.
- Große Relevanz, breite Zielgruppe – für alle Menschen, die sich für KI interessieren.

Konzentration ist zur knappen Ressource geworden. Aufmerksamkeit wird fragmentiert, Dopaminzyklen geraten aus dem Takt, Denken verliert an Tiefe. Das digitale Gehirn – wie wir mit der KI mithalten nimmt diese Entwicklung ernst, ohne sie zu dramatisieren. Christian Enzinger nähert sich dem Thema dort, wo es entschieden wird: im menschlichen Gehirn.

Als Neurologe erklärt er präzise und verständlich, wie Technologien – von Smartphones über Social Media bis hin zu ChatGPT – unsere neuronalen Prozesse beeinflussen. Was passiert, wenn Reize permanent verfügbar sind? Wie verändern sich Lernfähigkeit, Gedächtnis und Selbststeuerung? Und warum sind gerade Jugendliche, aber auch hochqualifizierte Wissensarbeiter besonders betroffen? Und nicht zuletzt: Wie verändert das unsere Gefühlswelt?

Dieses Buch ist kein Plädoyer für digitale Askese. Im Gegenteil: Das digitale Gehirn zeigt, wie Technologie sinnvoll genutzt werden kann, ohne dass sie Denkfähigkeit, Kreativität und innere Ruhe untergräbt. Auf der Grundlage neurobiologischer Forschung entwickelt Enzinger alltagstaugliche Empfehlungen – nachvollziehbar, praktikabel und frei von moralischem Zeigefinger.

Besonders wertvoll ist der Brückenschlag zwischen Wissenschaft und Praxis. Eltern erhalten Orientierung im Umgang mit Bildschirmzeiten und Aufmerksamkeit ihrer Kinder. Jugendliche lernen, warum ihr Gehirn Ablenkung liebt – und wie sie ihr nicht ausgeliefert sein müssen. Menschen finden Strategien, um in einer KI-geprägten Arbeitswelt fokussiert, leistungsfähig und geistig souverän zu bleiben.



Christian Enzinger ist österreichischer Neurologe und Universitätsprofessor an der Medizinischen Universität Graz.

Er ist spezialisiert auf Neuroimaging sowie auf entzündliche und neurodegenerative Erkrankungen des Gehirns, insbesondere Multiple Sklerose. Seine Forschung konzentriert sich auf moderne MRT-Diagnostik, Biomarker und die Analyse von Krankheitsverläufen, um Diagnostik und Therapie neurologischer Erkrankungen weiter zu verbessern.

≡ WIE NUTZEN WIR TECHNOLOGIE SO, DASS SIE UNS WIEDER NUTZT?