

# 5 Fragen, die dich nach dieser Folge nicht mehr loslassen

Eliots Buch "Friction" stellt eine einfache These: Wir werden kuenstliche Menschen. Diese fuenf Fragen helfen dir, das auf deinen eigenen Alltag zu uebersetzen.

---

## 01 Wofuer zahlst du in deinem Alltag zweimal?

Wir zahlen fuer die Rolltreppe und dann fuer das Fitnesscenter. Fuer Google Maps und dann fuer Braintraining-Apps. Jede Bequemlichkeit hat einen versteckten zweiten Preis.

→ Welche Bequemlichkeit kostet dich anderswo Zeit, Geld oder Energie?

---

## 02 Wo hast du Kontrolle an Technologie abgegeben, ohne es zu merken?

Outlook plant Fokuszeit. Tracking-Apps sagen, wann du genug gegessen hast. Algorithmen entscheiden, was du als naechstes siehst. Wir lassen es zu, weil es bequem ist.

→ Welche Entscheidung triffst du heute noch selbst, die vor fuenf Jahren selbstverstaendlich war?

---

## 03 Von wem oder was bist du wirklich abhaengig?

Fruerher war Abhaengigkeit menschlich: vom Schmied, vom Baecker, vom Nachbarn. Heute ist sie technologisch und deshalb unsichtbar, bis der Strom ausfaellt.

→ Was wuerde in deinem Alltag sofort nicht mehr funktionieren, wenn das Internet 48 Stunden wegfaellt?

---

## 04 Welche kuenstlichen Grenzen brauchst du, um Mensch zu bleiben?

Natuerliche Grenzen fallen weg. Langeweile muss man sich kuenstlich schaffen. Stiegensteigen muss man bewusst waehlen. Konflikte muss man aushalten statt zu unfollowen.

→ Welche eine kleine Grenze koenntest du diese Woche setzen?

---

## 05 Wo in deinem Alltag fehlt dir Widerstand?

Widerstand ist kein Fehler im System. Er ist der Raum, in dem Ideen entstehen, Entscheidungen reifen und echte Verbindungen wachsen. Kleine Bremsen, grosse Wirkung.

→ An welcher Stelle wuerde ein bewusst eingebauter Widerstand deinen Alltag besser machen?

---