UNIVERSITÄT
SALZBURG
Universitätsbibliothek

Thomas Herdin

STILLE

Ein Weckruf zur digitalen Selbstfürsorge



Einladung

Kommunikation ist allgegenwärtig. Stille jedoch selten.

Wir kommunizieren mehr denn je und verlieren dabei zunehmend den Kontakt zu uns selbst. Denn in einer Welt ständiger Erreichbarkeit bleibt immer weniger Raum für Stille.

Das Buch rückt eine ungewohnte Perspektive ins Zentrum: Nicht zu wenig Kommunikation ist das Problem unserer Zeit, sondern zu wenig Stille.

Bei der Buchpräsentation geht es darum, was digitale Dauerreize mit unserer Aufmerksamkeit, unseren Emotionen und unseren Beziehungen machen und warum Stille weit mehr ist als Schweigen oder Rückzug. Sie schafft inneren Freiraum, um die eigene Aufmerksamkeit zurückzugewinnen, Emotionen besser zu regulieren und nicht auf jeden Reiz sofort reagieren zu müssen. So wird Stille zu einer wichtigen Ressource für Selbstregulation und gelingende Kommunikation.

Dr. Thomas Herdin ist assoziierter Professor am Fachbereich Kommunikationswissenschaft der Universität Salzburg und psychosozialer Berater. Er lebte und arbeitete sieben Jahre in Südostasien und sammelte dort Erfahrungen mit buddhistisch geprägten Achtsamkeits- und Schweigetraditionen. Diese prägen seinen Ansatz, westliche Wissenschaft mit fernöstlichen Denk- und Lebensweisen zu verbinden.

Save the Date
Mittwoch, 9. Dezember 2026 von 18:00 bis 19:00 Uhr
Universitätsbibliothek Salzburg
Teilbibliothek UNIPARK | Leselounge
Erzabt-Klotz-Straße 1 | 5020 Salzburg

Programm

Begrüßung
Impulsvortrag
Diskussion

Umseitige Abbildung
Cover zum Buch: Thomas Herdin, Stille - Ein Weckruf zur digitalen Selbstfürsorge, Wiesbaden (Verlag Springer) 2026.

Besuchen Sie die Universitätsbibliothek Salzburg auch im Internet:

Website
Universitätsbibliothek

Facebook
ub.salzburg

Instagram
ub_salzburg