

## FOMO

- Die Abkürzung steht für **“Fear of missing out”** - die Angst, etwas zu verpassen.
- Im Grunde genommen geht es bei FOMO darum, Angst vor einer falschen Entscheidung zu haben, wie man seine Zeit verbringt. Und um das starke Gefühl, dazugehören zu wollen.
- FOMO ist sehr eng mit dem Konsum von Social Media verknüpft. Je mehr Zeit wir bei Facebook, Instagram und Co. verbringen, desto eher kann der Eindruck entstehen, etwas zu verpassen.
- Der Begriff FOMO wurde 2013 sogar offiziell in das Oxford Dictionary aufgenommen

### Wie äußert sich FOMO?

- Du verbringst sehr viel Zeit auf Social Media-Plattformen und das zum Beispiel auch bei Mahlzeiten oder wenn du eigentlich andere Menschen triffst.
- Du vergleichst dich auf Social Media oft mit dem, was die anderen alles unternehmen oder in ihrem Leben erreicht haben.
- Du möchtest immer alle Erlebnisse mit anderen teilen und postest sie deshalb sofort.
- Du fühlst dich oft unruhig und kannst den Moment nicht mehr genießen.



### Was ist JOMO?

- JOMO ist das Gegenteil von FOMO.
- Die Abkürzung steht für **„Joy of missing out.“** – also das bewusste Auslassen von Gelegenheiten

**Quellen:**

<https://www.galileo.tv/life/fomo-hast-auch-du-gerade-angst-etwas-zu-verpassen/>

**Bilder:**

<https://youth-time.eu/wp-content/uploads/2020/02/FOMO-vs-JOMO-696x378.jpg>