

PETER  
WITTKAMP  
POSTE  
DEINE  
DARM-  
SPIEGELUNG

In 42 Lektionen zum  
perfekten  
Internetnutzer



KNAUR\*



PETER WITTKAMP

# *Poste deine Darmspiegelung*

In 42 Lektionen zum  
perfekten Internetnutzer

KNAUR\*

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur.de](http://www.knaur.de)



Originalausgabe Oktober 2015

Knaur Taschenbuch

© 2015 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur  
GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: semper smile, München

Coverabbildung: semper smile, München

Satz: Wilhelm Vornehm, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-426-78777-9

2 4 5 3 1

# Vorwort

Die meisten Experten sind sich einig: Das Internet wird uns wahrscheinlich noch ein paar Jahre erhalten bleiben. Wenn seine Erfolgsgeschichte so rasant weitergeht, wird es vermutlich sogar noch beliebter als der Videotext!

Doch obwohl das Netz uns schon etwas länger das Leben erleichtert, sind sich viele Menschen noch ein wenig unsicher darüber, wie sie sich dort am besten verhalten sollten. Das Entstehen der sozialen Netzwerke hat diese Unsicherheiten noch einmal potenziert.

Daher ist es an der Zeit für eine Sammlung der wichtigsten Regeln und Tipps! Ein Art Netz-Knigge, der existenzielle Fragen beantwortet.

Sind dreißig Facebook-Posts am Tag wirklich ausreichend?

Sollte ich mein Profilbild lieber täglich oder alle zwölf Stunden wechseln?

Warum ist es empfehlenswert, ständig seine Freunde zu virtuellen Spielen einzuladen?

Sind drei !!! fünf !!!!! oder besser sieben !!!!!!! Ausrufezeichen hinter einem wütenden Kommentar genug?

Warum ist es wichtig, vor einem Arztbesuch seine Symptome zu googeln?

Was gibt es auf XING zu entdecken und wie wird man ganz schnell ein YouTube-Star?

Und am wichtigsten: Sollte man sich eine Katze anschaffen, um im Bedarfsfall stets genügend Cat Content zur Verfügung zu haben?

All diese Antworten darauf erfahren Sie in diesem Ratgeber! Von Amazon bis Zalando. Oder zumindest von Chefkoch bis XING.

Folgen Sie diesen Lektionen und werden Sie so: der perfekte Internetnutzer!

Los geht es ...

## ***lektion nr. 1:***

### **Verwenden Sie ausreichend Smileys!**

Mögen Sie auch so gerne Accessoires in Ihrer Wohnung? Eine Gerbera auf der Shabby-Chic-Kommode, ein flauschiges Deko-Herz auf dem Sofa oder vielleicht sogar ein Carpe-diem-Wandtattoo? Natürlich! Es sind schließlich die kleinen Dinge, die unser Leben so lebenswert und unsere Lebensräume so liebenswert machen.

Mit Smileys verhält es sich ebenso wie mit Accessoires: Sie dekorieren, werten auf, sind frech und witzig! Eine langweilige Anreihung von tristen Buchstaben verwandeln Sie mit einem Smiley in ein kleines Kunstwerk. In ein Schmuckstück. Unser Internet muss schöner werden – und Sie helfen kräftig mit. Verwenden Sie daher möglichst in jedem Satz, den Sie online veröffentlichen, ein Smiley. Gerne auch mehrere. Lassen Sie sich nicht davon irritieren, dass einige Ihrer Freunde im Netz auf Smileys völlig verzichten. Wie Sie vielleicht schon einmal bei einem Abend in der Wohnung von Bekannten bemerkt haben, hat nicht jeder ein Händchen für Dekoration und Accessoires. So, wie es eben auch einige Menschen gibt, die ohne Nikolausmütze einen Weihnachtsmarkt besuchen.

Doch mit jedem Smiley, den Sie verwenden, können Sie diesen Spartanern zeigen, wie schön und bunt unsere Welt sein kann. Wenn wir nur wollen – und uns ein wenig Mühe geben :-)

Dies gilt im besonderen Maße auch für Ihr Berufsleben. Gerade der monotone Trott fünf aufeinanderfolgender Werkstage schreit doch geradezu nach etwas Dekoration und Liebe durch Smileys. Nutzen Sie also auch dort in jeder Ihrer E-Mails die kleinen runden Gute-Laune-Garanten.

Ein »Lieber Herr Müller, leider müssen wir Ihnen mitteilen, dass wir bei der steuerlichen Prüfung Ihrer Unterlagen eine Nachforderung von insgesamt 19458 Euro zu unseren Gunsten berechnet haben :-)<« sieht mit Smiley doch direkt viel netter aus.

:-)

Im Folgenden einige gelungene Beispiele:



Klasse! Da kommt doch gleich bessere Laune auf!



Peter Wittkamp



💕💕 Frisch verliebt! 🍷💕💕

Gefällt mir · Kommentieren

Ui, wie süß. Da ist wohl jemand frisch verschossen!

Sie sehen: Es müssen nicht immer Smileys sein! Auch mit anderen Emoticons lässt sich das Internet fabelhaft dekorieren.



Toll! Ein dekorativer Rahmen, passend zum Thema. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

## ***lektion nr. 2:***

### **Berichten Sie aus Ihrem Leben!**

Es gibt keine exakten Empfehlungen dazu, wie oft Sie etwas auf Facebook posten sollten. Generell gilt: Seien Sie präsent. Mit circa zehn bis vierzig Meldungen am Tag liegen Sie sicher im richtigen Rahmen. Schließlich wollen all die Menschen, die mit Ihnen befreundet sind, auch etwas von Ihnen erfahren.

Es erfordert jedoch ein wenig Selbstdisziplin, stets eine ausreichende Menge an Neuigkeiten zu veröffentlichen. Empfehlenswert ist es daher, einen kleinen Plan im Kopf zu haben. Dabei hat sich die Einteilung in Tageszeiten bewährt. Zum Beispiel jeweils fünf Beiträge am Vormittag, fünf am Nachmittag und fünf am Abend. So lassen Sie von sich hören, haben aber auch noch ein wenig Zeit für andere Dinge. Wenn Sie dann später etwas sicherer beim Posten geworden sind, können Sie die Menge der Beiträge ganz nach Ihrem Belieben erhöhen. Vierzig Beiträge am Tag müssen kein unerreichbarer Traum bleiben!

Doch noch stehen Sie am Anfang. Daher als kleine Hilfestellung hier ein Beispiel, wie ein typischer Vormittag aussehen könnte.

7 Uhr: Ein neuer Tag beginnt. Herrlich! :-)

Recht so. Zeigen Sie Ihren Freunden, dass Sie kein Morgenmuffel sind, sondern fröhlich aus dem Bett hüpfen. Zu dieser Tageszeit auch beliebt und immer eine gelungene Alternative: »Der frühe Vogel fängt den Wurm :-)«. Oder, wenn Sie ausnahmsweise mal ein wenig länger liegen bleiben: »Der frühe Vogel kann mich mal ;-)«. Der Klassiker »Carpe diem« hat ebenfalls noch nie geschadet!

7:30 Uhr: Erst mal ein Kaffee aus der neuen Nespresso. :-) Lecker. #yummie

Perfekt! Mit nur einem Post haben Sie gezeigt, dass Sie schon munter auf den Beinen sind, sich auch mal ein feines Heißgetränk gönnen UND eine neue Kaffeemaschine besitzen.

Profitipp: Sind Sie auch bei Instagram angemeldet, kann es nicht schaden, gleich auch hier ein Bild Ihres Kaffees zu veröffentlichen. In diesem Netzwerk hat sich für die Heißgetränkfotografie die Vogelperspektive durchgesetzt: Der Winkel ermöglicht einen guten Blick auf die schöne Crema – unverzichtbar. Eine leicht schräg ins Bild gerückte Tageszeitung und ein kleiner Keks ergänzen Ihre Bildkomposition perfekt. Dazu noch schnell die Hashtags #coffeetime, #coffee, #coffeeaddict, #coffeeculture, #coffeelover und #coffeeoftoday. Perfekt!

9 Uhr: Grrr. Viertelstunde lang Parkplatzsuche. Immer wieder super. ;-) #ironie

Das Leben hat nicht nur Sonnenseiten. Teilen Sie also auch die kleinen und größeren Ärgernisse Ihres Lebens mit Freunden. Gekonnt zeigen, dass Ihnen Humor hilft, diese zu verarbeiten.

11:30 Uhr: ♥♥♥ Ich liebe es, wenn die Kollegin Muffins mitgebracht hat ♥♥♥ :- ) #lovemyjob

Richtig. Jetzt ist es mal wieder an der Zeit für eine fröhliche Mitteilung. Soll ja niemand denken, Ihr Leben wäre trostlos oder gar trist. Sehr schön, wie Sie hier mit einem kleinen Detail erzählen, wie gut es im Beruf läuft. Und schauen Sie nur, wie die Herzchen das Ganze fast in ein kleines Kunstwerk verzaubern.

12 Uhr: Meeting

Wenn Ihnen mal nichts Humorvolles oder Interessantes einfällt: Einfach ohne größere Erklärungen posten, was Sie gerade so machen. Funktioniert immer. Dabei geben Ihnen solche kurzen Beiträge auch eine gewisse geheimnisvolle Aura. »Spannend! Worum geht es wohl in dem Meeting?«, werden sich Ihre Bekannten fragen. Lösen Sie den Sachverhalt nicht auf, sondern bleiben Sie bei aller Offenheit auch immer ein wenig undurchschaubar – und damit umso interessanter!

Spoiler: Später werden wir diese Kunst, unter Experten *Vaguebooking* genannt, noch perfektionieren.

Geschafft! Das war ein beispielhafter Vormittag im Netz. Ohne große Anstrengungen haben Sie bereits fünf wunderbare Mitteilungen produziert. Gar nicht so schwer, nicht wahr?

Nun nur noch fünf am Nachmittag und fünf bis sechs am Abend und Sie liegen bestens im Schnitt.

Oh, eines noch: Vergessen Sie nicht, gegen 13.00 Uhr Ihr Mittagessen zu posten! Viele Ihrer Freunde fragen sich sicher schon den gesamten Vormittag, was wohl heute von Ihnen verputzt wird.

PS: Haben Sie den Fehler bemerkt?

Richtig, beim letzten Post fehlte das Smiley!

Korrekt muss es heißen: Meeting :-)

Bonuspunkt, wenn es Ihnen aufgefallen ist. Sie sind auf dem richtigen Weg!

Tipp: Eine Posting-Tabelle hilft Ihnen, die Übersicht zu behalten, und ist schnell ausgefüllt!

## Meine kleine Posting-Tabelle

Vormittag		
<b>Post</b>		
eins	Aufstehen	✓
zwei	Kaffee	✓
drei	Parkplatzsuche	✓
vier	Kollegin und Muffins	✓
fünf	Meeting	✓
Nachmittag		
<b>Post</b>		
eins	Mittagessen (Bild nicht vergessen!) posten	
zwei	Mittagsmüdigkeit	
drei	witziges Video aus dem Netz (noch raussuchen!)	
vier	schöner Spruch	
fünf	Feierabeeeeeeeeeeend!!!!	
Abend		
<b>Post</b>		
eins	Joggen (Selfie vorher)	
zwei	Joggen (Selfie nachher)	
drei	Abendessen posten	
vier	Irgendwas zu »Wer wird Millionär«	
fünf	»Bauer sucht Frau«	
sechs	Gute Nacht	
<b>Bonus</b>	Kann nicht schlafen, weil morgen sicher wieder so ein aufregender Tag wird.	

## ***lektion nr. 3:***

### **Teilen Sie Weisheiten!**

Es fällt uns nicht immer leicht, die passenden Worte zu finden. Glücklicherweise kann uns Facebook auch dabei helfen. Denn was früher in Poesiealben, in Glückskekse, auf Klowänden und im *Kleinen Prinz* stand, findet sich heute auf speziellen Facebook-Seiten.

Riesige Sammlungen von wunderschönen Sprüchen, oft liebevoll illustriert oder mit einem romantischen Sonnenuntergang im Hintergrund. Manche Zitate sind frech, andere ein wenig frivol und sehr viele auch nachdenklich. Eine bunte Mischung. Eben genau so wie Sie! Nutzen Sie diese Sammlungen von Sprüchen, um Ihre Freunde über Ihren Gefühlshaushalt zu informieren. Auch oder gerade wenn dieser wie jeder Haushalt auch mal ein wenig unaufgeräumt ist. Sie werden für jede Stimmung das passende Bonmot entdecken.

Lust, die Konventionen zu brechen?



Nachdenklich?



Zufrieden trotz kleiner Fehlerchen?



*Meine Macken machen mich zu dem,  
was ich bin: einzigartig!*

Fröhlich?



*Lachen ist  
die schönste Sprache der Welt!*

Gerade zehn Stündchen geschlummert?



Bisschen verliebt?



Mal etwas Frivoles?



Aufbruchsstimmung?



Hoffungsvoll?



*Wichtig ist nicht, wie sehr du in der Vergangenheit verletzt wurdest. Wichtig ist, jetzt jemanden zu finden, der dir das Gefühl gibt, die Schmerzen von damals seien nie gewesen.*

Oder einen der ewigen Klassiker. Diesen ...



*Man sieht nur mit dem Herzen gut.  
Das Wesentliche ist für die Augen  
unsichtbar.*

Oder diesen:



Sie merken: Diese Seiten sind wie eine gute Schlagerplatte. Für jedes Gefühl ist etwas dabei. Teilen Sie die schönen Sprüche also munter auf Facebook. Ihre Freunde werden es liiiiiieben, diese Zitate in Ihrer Timeline zu finden – und Sie erarbeiten sich einen exzellenten Ruf als kleiner Facebook-Philosoph.

Doch Vorsicht! Übertreiben Sie es nicht. Zusätzlich zu Ihren üblichen zehn bis vierzig Posts am Tag ist es völlig ausreichend, weitere acht bis fünfzehn solcher Sprüche zu teilen. Ihr Freundeskreis soll schließlich genug Zeit haben, über die Weisheiten nachzudenken.

Apropos Freunde ...



*Freunde sind wie Sterne –  
Du kannst sie nicht immer sehen,  
aber sie sind immer da.*

*F. Kafka*