

Neuer Fachartikel: Claudia Richter zeigt, wie soziale Medien die Selbstwahrnehmung prägen

Die Autorin verbindet digitale Nähe, Vergleiche und persönliche Grenzen mit weiblicher Selbstbestimmung

Nordfriesland, 2. Oktober 2026 – Dr. Claudia Editha Richter veröffentlicht am 2. Oktober einen neuen Fachartikel über soziale Medien und Selbstwahrnehmung. Der Beitrag erscheint in ihrem Online Magazin und wird redaktionell im Autorenmagazin aufgegriffen. Richter zeigt, warum digitale Räume zugleich verbinden und überfordern können und welche Rolle bewusste Grenzen spielen.

Digitale Nähe kann in Vergleich und Druck umschlagen

Ein Beitrag kann Menschen das Gefühl geben, mit einer belastenden Erfahrung nicht allein zu sein. Wenige Minuten später zeigen dieselben Plattformen scheinbar perfekte Körper, Beziehungen und Lebensläufe. Richter beschreibt diese Ambivalenz ohne pauschale Schuldzuweisung. Besonders Frauen, die ihren Wert lange an Anpassung oder Anerkennung gemessen haben, können digitale Vergleiche als belastend erleben. Der Text ordnet diese Wirkung ein und lenkt den Blick auf den eigenen Handlungsspielraum.

Digitale Grenzen stärken die eigene Wahrnehmung

Richter versteht Stummschalten, Blockieren und bildschirmfreie Zeiten nicht als Flucht. Sie betrachtet sie als konkrete Entscheidungen darüber, welche Inhalte Zugang zum eigenen Inneren erhalten. Nutzerinnen können ihren digitalen Raum gestalten und beobachten, nach welchen Beiträgen sie sich klarer oder kleiner fühlen. Der Artikel verbindet Mediennutzung deshalb mit einer zentralen Frage ihrer Arbeit: Wie lässt sich die eigene Stimme wieder hören, wenn von außen ständig neue Erwartungen eintreffen?

Ein Buchthema wächst im Online Magazin weiter

Das Medienthema stammt aus Richters Buch „Das habe ich noch nie gemacht ... das wird gut“. Im neuen Beitrag überträgt sie einen Gedanken des Buches auf konkrete Alltagssituationen. Das Autorenmagazin greift diesen Ansatz in einem eigenständigen Porträt auf und ordnet ihn als persönliches Sachbuchthema ein.

„Soziale Medien sind für mich nicht nur Fluch und nicht nur Segen. Sie können Worte für Erfahrungen geben, die lange keinen Namen hatten. Entscheidend ist, dass wir unsere Reaktionen ernst nehmen und selbst bestimmen, welche Inhalte uns guttun und wo wir eine Grenze ziehen.“

Dr. Claudia Editha Richter, Autorin und Wegbegleiterin

Über die Autorin

Dr. Claudia Editha Richter ist Autorin, Wegbegleiterin, ehemalige Pastorin und Traumaexpertin. Sie lebt und arbeitet in Nordfriesland. In ihren Büchern und Magazinbeiträgen schreibt sie über weibliche Selbstbestimmung, alte Schutzmuster und die Möglichkeit, auch in späteren Lebensphasen neue Wege zu gehen. Mit 60 promovierte sie und baute anschließend ihre Selbstständigkeit auf.

Bezugsquellen

Der vollständige Fachartikel ist kostenfrei unter <https://sensibles-trauma-coaching.de/blog/soziale-medien-und-trauma.html> verfügbar. Das redaktionelle Porträt erscheint unter <https://autorenmagazin.de/autoren/claudia-richter-soziale-medien-selbstwahrnehmung.html>. Das Buch „Das habe ich noch nie gemacht ... das wird gut“ ist im Buchhandel erhältlich, ISBN 978-3-9863-1091-2.

####