

DIGITALE RESILIENZ

Umgang mit digitalen Belastungen

Elisabeth Heller

Dipl. Sozialpädagogin und Psychotherapeutin
www.elisabeth-heller.at

- Begriffsklärung
- Historischer Rückblick
- Aktuelle Herausforderungen
- Die eigene Resilienz fördern –
Ideen und praktische Übungen

→ Digitalisierung:

Technische Definition: *Analoge Signale, Inhalte und/oder Prozesse werden in digitale Formate umgewandelt, um eine informationstechnische Verarbeitung zu ermöglichen. (Instrumente, Geräte, Fahrzeuge)*

Operationale Definition: *Übertragung von Aufgaben an einen Computer, die vorher von Menschen ausgeführt wurden. (Digitale Lesegeräte, Smartphones, -watches, Bestellservices, Alexa/Siri,...)*

→ Resilienz:

Widerstandsfähigkeit; Bereitschaft, wie und in welcher Weise mit Krisen, Veränderungen, Herausforderungen und Druck umgegangen wird.

„resilire“ (lat.) = „abstammen, zurückspringen“ (Werkstoffkunde)

Wichtige Resilienzfaktoren:

*Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientiertheit,
Verantwortungsübernahme, Soziale Netzwerke, Zukunftsplanung,
Offenheit, Neugierde, Realismus,...*

→ Digitale Resilienz:

Widerstandsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit einzelner Menschen oder von Organisationen, sich digitalen Entwicklungsprozessen anzupassen und digitalen Krisen positiv entgegenzutreten.

Resilienzfaktoren auch hier: Mischung aus Haltung (Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung) und Fähigkeiten (Zukunftsplanung, Verantwortungsübernahme, Soziale Netzwerke)

Veränderungen und Herausforderungen in der Arbeitswelt!

Die 4 Stationen der industriellen Revolution (E.R. Unkrig):

- Um 1800: von der Agrarwirtschaft zur Industriewirtschaft (Dampfkraft, Mechanisierung der Produktion)
- Ende 19. Jhd.: Elektrifizierung (Fließbandtechnik, Telefon u. Telegramm)
- 40er Jahre: Erfindung des Computers!
- Bis jetzt: fließende fortschreitende Digitalisierung, Erfindung des Internets, Quantencomputing, KI, etc. => Prozesse verschmelzen zunehmend!

Mehrere Generationen – ein Arbeitsmarkt !

- **Traditionalisten** (geb. 1922-1945): Geprägt durch Krieg und Nachkriegszeiten
- **Babyboomer** (geb. 1946-1964): Wirtschaftlicher Aufschwung, Streben nach persönlichem Wachstum
- **Generation X** (geb. 1965-1979): Wirtschaftskrise, pragmatische Einstellung, Individualismus

- **Generation Y, "Millenials"** (geb. 1980-1993): Globalisierung, hohes Bildungsniveau, Streben nach Flexibilität
- **Generation Z, Generation YouTube** (geb. 1994-2010): „Digital Natives“
- ***Unterschiedliche Werte, Ziele, Erfahrungen!***
 - ***Veränderung & Weiterentwicklung von Berufen*** (Digitalisierung!)
 - ***Entstehen neuer Berufssparten*** (zB. Influencer*innen, App-Entwickler*innen...)
 - ***Aussterben von Berufssparten (Fachkräftemangel!)***

- Überforderung
- Reizüberflutung
- Online-Fatigue
- Unsicherheiten im Umgang mit der Technik
- Dauereinsatz im Homeoffice (Überforderung, Beruf und Privates auseinanderzuhalten)

- Ständiger unterschwelliger Stress
- Sich beobachtet fühlen
- Druck, ständig verfügbar zu sein und “liefern” zu müssen
- Nicht zur Ruhe kommen können, vermeintlich keine Pausen



Herausforderungen
der DIGITALISIERUNG
POSITIV BEWÄLTIGEN LERNEN -DIE
EIGENE RESILIENZ FÖRDERN!

Übungen:

- Abends: „Was war gut heute?“ „Wofür bin ich dankbar?“
- Fähigkeiten-Baum
- Glaubenssätze?! („Engelchen“ – „Teufelchen“)

Veränderbare Welt:

Ich gestalte aktiv. Ich setze Grenzen.

Unveränderbare Welt:

Ich akzeptiere. Ich lasse los.

- "Aha" – Übung (Einfach nur wahrnehmen!)
- Positive Umdeutung (Wie könnte die Situation anders – positiv oder neutral – interpretiert werden?)

Wenn in einem Team / in einer Familie bereits resiliente Menschen sind, wirkt sich das positiv auf das gesamte Team aus.

Spiegelneurone unterstützen!

Systemische Wirkung!

(Einzelnes Team- /Familienmitglied auf die Gesamtgruppe und umgekehrt: Wirkung der Krisenbewältigung eines Teams/ einer Familie auf den einzelnen.)

+/- Liste: Was tut mir gut digital? Was nicht?
Welche Konsequenzen ergeben sich daraus? => **Selbstmotivation!**
Selbstmanagement! Stressmanagement!

+ Bewegung!

**Individuelle digitale Herausforderungen =>
Individuelles persönliches Krisenmanagement
erforderlich!!** (z.B. Arbeiten an Widerstandskraft,
Belastungsfähigkeit, Flexibilität, Veränderungsbereitschaft,
Selbstdisziplin – z.B. medienfreie Zeiten, Vorbildwirkung, ...)

→ **Work-Life-Balance?!**

→ **Work-Life-Blending?!**

DANKESCHÖN!

www.elisabeth-heller.at

