

## Workshop

# „Belastungsfaktoren der digitalen Welt und wie wir damit besser umgehen können

Das erste der 1986 formulierten Technologiegesetze lautete: „Technologie ist weder gut noch böse, noch ist sie neutral“. Damit es langfristig nicht zu einer Umformulierung dieses Gesetzes kommt und Technologie als böse erachtet wird, ist es nötig, Fähigkeiten zu entwickeln, jene Situationen zu unterscheiden, in denen digitale Technologien „Freund“ und in denen sie „Feind“ sind.

Denn nur wenn uns das gelingt, werden wir in der Lage sein, digitalen Stress zu reduzieren. **Wir müssen lernen, wie wir digitale Technologien richtig einsetzen, welche Stresspotentiale von ihnen ausgehen und wie wir diesen zielgerichtet gegensteuern können.** Langfristig betrachtet, kann uns nur ein bewusster Umgang mit den neuen Technologien helfen, mit den damit verbundenen Belastungsfaktoren richtig umzugehen.

In diesem Workshop erfahren sie, was digitaler Stress ist, welche digitalen Belastungsfaktoren es gibt, wie wir diese reduzieren können und ob es in Zukunft stressbefreite User geben könnte