

## ADG-NEWSLETTER JULI 2016

### Der Mensch im digitalen Zeitalter

20.07.2016 Sabine Jansen



Zuerst haben die Computer, dann das Internet und Smartphones unser Leben erobert. Raum und Zeit verlieren ihre Begrenzungen, 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, weltweit können wir in der digitalen Welt unterwegs sein. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt: Lernen, arbeiten, kommunizieren, einkaufen, navigieren, informieren... Die Innovationszyklen werden immer kürzer, das Tempo immer schneller, die Zeit ist rastlos. Doch wie kompatibel ist der Anwender "Mensch" mit der digitalen Welt?

Die Technik - Betriebssysteme, Programme und Hardware - stimmen wir aufeinander ab, bauen Sicherheitssysteme ein, prüfen die Kompatibilität. Damit alles reibungslos und immer funktioniert. Doch kommen wir als "Mensch" noch mit in dieser hoch technologisierten Zeit? Welche Rolle spielt der Faktor "Mensch" überhaupt noch? Diese Fragen werden selten gestellt. Die "Jungen" sind mit den digitalen Medien groß geworden, für sie sind sie selbstverständlich und spielen eine ganz andere Rolle als für die "Alten", für die das neue Zeitalter mitunter eine große Herausforderung ist. Nicht jeder von ihnen hat den "digitalen Daumen" und der Mensch verändert sich bekanntlich sehr langsam.

Alle gemeinsam, ob jung oder alt, stehen diesen permanenten Veränderungen, komplexen Aufgaben, einer Fülle von Informationen gegenüber. Es herrscht permanenter Entscheidungsdruck – wichtig /nicht wichtig, interessant/uninteressant, sofort/später....-

Die Angst, etwas zu verpassen oder falsch zu machen, beherrscht den Alltag. Abschalten wird immer schwieriger. Die Konzentrationsfähigkeit geht deutlich zurück. Eigene Stärken und Schwächen verschwimmen und werden nicht mehr bewusst wahrgenommen, denn in der digitalen Welt scheint jeder alles zu können. Die Intuition, das "analoge", natürliche Gespür für kluges Handeln und stimmige Entscheidungen, wird der digitalen Welt untergeordnet.

## **Vielleicht ist es Zeit für ein Update. Nicht für den Computer, sondern für den Anwender "Mensch"**

Ein Update der Denk- und Verhaltensmuster aus vergangenen Tagen, um neue Strategien für das Leben im digitalen Zeitalter zu entwickeln. Tun wir das nicht, droht auf Dauer ein persönlicher Systemcrash. Aus Herausforderungen werden Überforderungen, die permanente Reizüberflutung und Multi-Tasking bringen die Leistungsfähigkeit, Balance und die Gesundheit ins Wanken.

Wie kann solch ein Update aussehen? Mit dieser Frage beschäftigen sich seit geraumer Zeit zahlreiche Forschungsprojekte – weltweit. Welche Kompetenzen braucht der Mensch in der Zukunft? Die Stärkung der Resilienz bietet hier einen interessanten Lösungsansatz. Resilienz, was ist das denn? Noch mehr Neues? Nein, Resilienz ist eine Fähigkeit, die wir alle besitzen. Resilienz ist ein Synonym für Anpassungsfähigkeit, Flexibilität, psychische Widerstandskraft. Ein Kompetenzbündel, das wir in dieser dynamischen Zeit so dringend brauchen. Die Resilienz-Forschung hat in langjährigen Studien Eigenschaften, Einstellungen und Fähigkeiten herausgefunden, die sich positiv auf diese psychische Widerstandskraft auswirken.

### **Die sieben Schlüssel der Resilienz, die Säulen für innere Stärke**

Sie reichen von A (wie Akzeptanz) bis Z (wie Zukunftsorientierung) und können lebenslang trainiert und weiterentwickelt werden.

- **Akzeptanz:** Es ist, wie es ist! Resiliente Menschen akzeptieren Herausforderungen und Veränderungen als Teil ihres Lebens. Sie wissen, dass sie nicht in allen Bereichen der Experte sind und alles können.
- **Optimismus:** Sie finden Ihre passende Strategie für das digitale Zeitalter! Resiliente Menschen macht ihre positive Lebenseinstellung zum Chancenfinder.
- **Lösungsorientierung:** Richten Sie Ihren Blick auf Handlungsspielräume! Resiliente Menschen richten ihre Aufmerksamkeit auf mögliche Lösungen und entwickeln passende Handlungsoptionen.
- **Selbstverantwortung:** Sorgen Sie gut für sich! Resiliente Menschen sind überzeugt, dass sie Situationen selbst gestalten und beeinflussen können. Sie achten auf ihre persönliches Tempo, planen Erholungsphasen gezielt in den Alltag ein und gönnen sich Offline-Zeiten.
- **Selbstwirksamkeit:** Sie können aus eigener Kraft etwas bewirken! Resiliente Menschen sind davon überzeugt, genügend Kompetenzen, Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen zu besitzen, um Veränderungen erfolgreich zu meistern. Sie können ihre Emotionen gut steuern und kennen ihre Energieräuber und Kraftquellen.
- **Netzwerkorientierung:** Pflegen Sie wertschätzende Beziehungen! Ein stabiles Netz aus Familie, Freunde und Kollegen gilt als wesentliche Ressource in bewegten Zeiten. Resiliente Menschen pflegen ihr Netzwerk nicht nur digital, sondern auch von Angesicht zu Angesicht. Sie holen sich Unterstützung bei Experten, wenn sie mal nicht weiter kommen.
- **Zukunftsorientierung:** Leben Sie nicht nur digital, sondern auch immer wieder analog! Resiliente Menschen richten ihre Ziele nach persönlichen Werten aus. Sie haben Ihre Gesundheit im Blick, denn sie ist die Basis für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben.
- **Achtsamkeit:** Digital detox! Damit Sie im digitalen Zeitalter die richtigen Schlüssel zur richtigen Zeit finden und einsetzen, müssen Sie achtsam sein, Ihre Wahrnehmung schärfen. Resiliente Menschen üben sich in Achtsamkeit und halten immer wieder inne, nehmen wahr, was gerade ist. Dadurch unterbrechen sie gezielt die Reiz-Reaktionsketten im Alltag, können durchatmen, entspannen und bewusst ihr Leben steuern.

### **DIE ADG UNTERSTÜTZT SIE ZU DIESEM THEMA MIT FOLGENDEM QUALIFIZIERUNGSANGEBOT:**

*Starten Sie Ihr persönliches Update für eine erfolgreiche Zukunft! Informieren Sie sich jetzt über unser Seminar*

"Resilienz und Effizienz im digitalen Zeitalter" auf Schloss Montabaur.

Veranstaltung	Datum	Zielgruppe	Art der Veranstaltung	Veranst.-Nr.
<ul style="list-style-type: none"><li>Resilienz und Effizienz im digitalen Zeitalter</li></ul>	20.09.2017-21.09.2017	Führungskräfte Vorstände	Seminar	SB117-1929

**FÜR WEITERGEHENDE FRAGEN STEHT IHNEN GERNE ZUR VERFÜGUNG:**



**Teresa Görg**

B.A.

Trainee Produktmanagement für: Coaching, Führung und Marketing

Tel.: (0 26 02) 14-279

Fax: (0 26 02) 1495-279

[teresa\\_goerg@adgonline.de](mailto:teresa_goerg@adgonline.de)

***Ihr Erfolg ist unsere Motivation.***