

Dr. Ilona Bürgel

Dipl.-Psychologin

An der Dreikönigskirche 10
01097 Dresden

Tel.: 0351 8106680

Fax: 0351 4700115

Mobil: 0170 2753199

www.ilonabuergel.de

ilonabuergel@ilonabuergel.de

Die Kunst, die digitale Welt gesund und selbst bestimmt

willkommen zu heißen

Da soll die Technik alles einfacher und effizienter machen. Aber stattdessen raubt sie Ihnen die Nerven und eine Menge Arbeitszeit. Wie sollen Sie so bloß alles schaffen? Technikprobleme zu lösen, gehört vermutlich nicht zu Ihren Kernaufgaben. Keine Angst! Damit sind Sie nicht allein.

Jeder von uns könnte von endlos vielen dieser ärgerlichen Momente im Laufe eines Tages berichten, die uns die digitale Welt beschert. Ich auch. Obwohl ich Beirätin im Institut für Führungskultur im digitalen Zeitalter bin, quälte ich mich Jahr für Jahr mit Online Marketing, Computer Updates oder Software herum, die ich nicht verstand. Bis ich begonnen habe umzudenken. Mir Zeit genommen habe für digitale Themen, die mir zu schwer und uninteressant erschienen. Mit denen ich mich vorher nicht befassen wollte. Und siehe da: Wenn einem etwas vertrauter ist, man die Haltung ändert und mehr auf das Funktionierende statt nicht Funktionierende schaut, versteht man plötzlich vieles besser. Und was man versteht, macht mehr Spaß.

Schaffen Sie sich Ihre eigene digitale Welt! Stellen Sie sich vor, Sie könnten wie auf Knopfdruck negative Gedanken und Emotionen zerstäuben! Stattdessen baden Sie in Zuversicht und Gelassenheit. Egal, wie lange das Update dauert, warum die Software mal wieder streikt oder Sie ein Passwort vergessen haben. Sie haben es in der Hand. Natürlich können Sie die Ereignisse und Situationen nicht wirklich ändern, die Sie erleben. Was Sie ändern können ist, wie Sie mit diesen Situationen umgehen. Wie Sie sich fühlen und wie Sie denken. Freundlich, offen, souverän und positiv können wir immer sein. Denn das ist ja unser Kern. Wir vergessen ihn nur manchmal. Vor allem, wenn die Technik streikt, die wir nicht wirklich verstehen.

Wie können Sie sich und andere positiver durch die digitale Welt führen?

Befassen Sie sich mit Tatsachen anstatt mit Spekulationen: Besorgen Sie sich Fakten zu dem, was Sie bewegt. Und nehmen Sie diese ernst. Sie müssen dabei gegen das Bedürfnis unseres Gehirns kämpfen, auch mit seinen Sorgen „recht haben“ zu wollen. Fragen Sie sich, wenn Sie nachdenken öfter: „Ist das eine Information oder eine Spekulation?“

Erwarten Sie Gutes. Dann befinden Sie sich im besten mentalen Zustand, um Probleme zu lösen, die es natürlich immer gibt. Zu jedem Problem gibt es eine Lösung. Sie muss nur gefunden werden. Gute Emotionen erweitern die Perspektive und helfen uns zu lernen.

Wohlbefinden wird im Übrigen in der neuen Wissenschaft mehr als bisher über angemessene Anstrengung definiert. Für Sie heißt das, dass jede Veränderung eine Anpassung in der Nutzung der eigenen Stärken und Ressourcen erfordert. Und genau diese Anstrengung wird mit Wohlbefinden belohnt. Blicke immer

» Haben Sie heute schon an Ihr Wohlbefinden gedacht?
www.ilonabuergel.de

alles beim Alten, wie wir uns das manchmal wünschen, führte das in den Boreout-Zustand, die Langeweile. Leistungsfähigkeit und Engagement werden dabei genauso reduziert wie durch Überforderung.

Praxisideen für einen guten Umgang mit sich und anderen in der digitalen Arbeitswelt

Disziplin ist nicht nur nötig, um gut für sich zu sorgen, sondern auch, um gut zu entscheiden. Zum Beispiel, welche Aktivität/welches Medium Priorität hat. Je besser es uns geht, je wohler wir uns fühlen, desto leichter gelingt dies. Folgende Gedanken führen nicht nur zu diesem Ziel, sondern machen zudem Spaß:

1. Was können WIR heute selbst dafür tun, dass es uns gut geht?

Starten Sie jeden Tag mit dieser Frage und lenken Sie Ihren Fokus in eine neue Richtung. Wenn Sie sich gut fühlen, finden Sie leichter Lösungen und gehen mit sich und anderen Menschen besser um

2. Bestimmen wir das Tempo selbst

Beginnen Sie damit, darauf zu achten, wie oft Sie sich im Alltag unnötig selbst antreiben. Mit „mal schnell“, „kurz“ und „müssen“ hetzen wir durch unsere kostbare Lebenszeit. Testen Sie einmal eine Woche lang, anstelle der o. g. verbalen Beschleuniger „langsam“, „in Ruhe“ oder „will“ zu denken.

3. Machen wir es uns leicht

Suchen Sie nach einfachen Ideen und Lösungen, vor allem dann, wenn etwas kompliziert und unverständlich wird. Eine Lösung ist besser als keine. Einfaches lässt sich schneller umsetzen und etwas zu verstehen, braucht den berühmten ersten Schritt.

4. Verschenken Sie öfter ein Lächeln

an sich und andere und an die Technik. Sie sind dann in einem guten mentalen Zustand und der Körper schüttet das stressreduzierende Oxytozin aus.

5. Fokussieren Sie sich auf Erfolge von sich und anderen

Beginnen Sie Teambesprechungen, das Abendessen oder die Reflektion über den Tag mit Gelingenem, mit Erfolgen. Rückschläge und widrige Umstände gibt es immer. Verlagern Sie Ihren Fokus.

6. Gleichen Sie die Pole des Lebens aus

Zur Aktivität gehört die Pause, zu schnell gehört langsam, zu Anstrengung mal locker lassen.

5 Tipps, wie Sie Ihr Wohlbefinden in der digitalen Welt sofort um 100 % steigern

Laufen Sie im Büro und Zuhause so oft wie möglich barfuß, das erdet den unruhigen Kopf.

Schreiben Sie in jede E-Mail einen (authentischen) Dank. Dass sich jemand Zeit genommen, schnell reagiert, mitgedacht, an Sie gedacht, geholfen hat... Dankbarkeit verändert die Frequenz unserer Gehirnwellen in Richtung Entspannung und ist eine Investition in jede Beziehung.

Erteilen Sie sich spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen ein Medienverbot - inklusive Fernsehen. Das blaue Licht schadet dem Schlaf.



Haben Sie heute schon an Ihr Wohlbefinden gedacht?

www.ilonabuergel.de

Halten Sie sich gerade und das Handy in Höhe der Augen. Ja, das sieht merkwürdig aus. Doch der Blick nach unten ist eine Depressionshaltung und schadet der Halswirbelsäule.

Berühren Sie Menschen öfter als Ihr Handy.

Bonus: Sorgen Sie gut für sich

Wer ausgeglichen und gelassen ist, reagiert anders auf schlechte Nachrichten. Er kann sie besser relativieren und wird sich weniger aufregen. Wir sind weniger anfällig für Neid und Sorgen. Tun Sie sich jeden Tag etwas Gutes. Nur wenn es Ihnen gut geht, haben Sie auch etwas zum Abgeben.

Alles Gute für Sie



Dr. Ilona Bürgel



Haben Sie heute schon an Ihr Wohlbefinden gedacht?

www.ilonabuergel.de