

## **Von einer Hassliebe: Arbeitspsychologische Perspektiven auf unsere digitale Welt**



*MOP Christiane Willing*

Unser Leben ist durchdrungen von den digitalen Medien. Wir lassen uns vom Smartphone wecken, kontrollieren unseren Schlafrythmus über die Tracking-App, überblicken die Nachrichtenlage auf dem Tablet und viele von uns wechseln anschließend ins Homeoffice mit einem größeren Bildschirm. Dort verbringen wir - mit viel Selbstdisziplin - unseren Erwerbstag zwischen Emails, Dokumentationen und Online-Meetings; „effizienterweise“ oft gleichzeitig. Und wegen der unzähligen - vor allem digitalen Ablenkungen - erreichen wir nicht immer unser Tagesziel. Wir daddeln, zwitschern und surfen uns durch den Abend - mit gesenktem Haupt und Karpaltunnelsyndrom. Völlig ausgelaugt liegen wir unter der Daunendecke und fluten unseren Geist mit weiteren Eindrücken einer digitalen Welt.

Über Fluch und Segen der digitalen Welt, über Versuchung und Resilienz im digitalen Leben, über Verarmung und Reichtum durch digitale Medien wird uns der Vortrag führen hin zu der profanen Erkenntnis, dass - wie so oft - die Dosis das Gift macht.

Der Mensch als zutiefst soziales, interagierendes Wesen hat die Digitalisierung erschaffen, die uns verbindet - die uns trennt. Noch fehlt ihm der Beipackzettel mit den Risiken und Nebenwirkungen.