

Gesundheit und Resilienz im Zeitalter von Digitalisierung und Künstlicher Intelligenz



Dr. Michaela Friedrich

Heute sind digitale Medien unser täglicher Alltag, inzwischen auch bei den meisten Jugendlichen und Kindern - teilweise schon im Vorschulalter. Zu der beruflichen Nutzung (Arbeit/Schule) nimmt mittlerweile die private Nutzung digitaler Medien einen großen Anteil im täglichen Leben ein. Digitale Medien haben damit die Arbeitsbedingungen und Lebensumstände der Menschen grundlegend verändert. Die Verschmelzung von Informationstechnologie und Biotechnologie wird auch zukünftig das Leben der Menschen für immer nachhaltig verändern. Die Weiterentwicklung der Informationstechnologie wird digitale Prozesse mit Unterstützung von künstlicher Intelligenz (KI) perspektivisch ohne Menschen ausführen. Die Biotechnologie hat den Code des menschlichen Gehirns geknackt und weiß, wie Lernen, Fühlen und Handeln beeinflusst werden können.

Resilienz ist eines der wichtigsten Themen der Zukunft, denn das zukünftige Leben mit Digitalisierung und KI bedeutet komplexe Probleme zu lösen und vor allem psychisch widerstandsfähig zu sein. Resilienz ist die Fähigkeit des Menschen, mit den Umweltfaktoren und Prozessen zu interagieren, dass er sich gesund und wohl fühlt. Die negativen Einflüsse werden gemindert, so dass man sich von ihnen nicht überrollt oder überfordert fühlt. Demzufolge werden Belastungen als Herausforderungen empfunden und geben Anlass zur persönlichen (Weiter-)Entwicklung. In anspruchsvollen Situationen kann aus den eigenen Ressourcen Kraft geschöpft werden und die persönliche Leistungsfähigkeit wird geschützt. Zukünftig geht es vor allem um die Anpassung an immer schneller werdende Änderungen und Lernen von Neuem. Hier unterstützt Resilienz die Herausforderungen unserer Zeit zu meistern und gesund zu bleiben - und Resilienz kann jeder trainieren!

Der Vortrag soll als Impulsvortrag Anregungen für die Gesunderhaltung in Beruf und Freizeit in der Zukunft mit Digitalisierung und KI geben.