



Kanton Zug

Hypervernetzt und gesund

Dr. Sarah Genner

18. September 2018

Business-Lunch im Parkhotel Zug

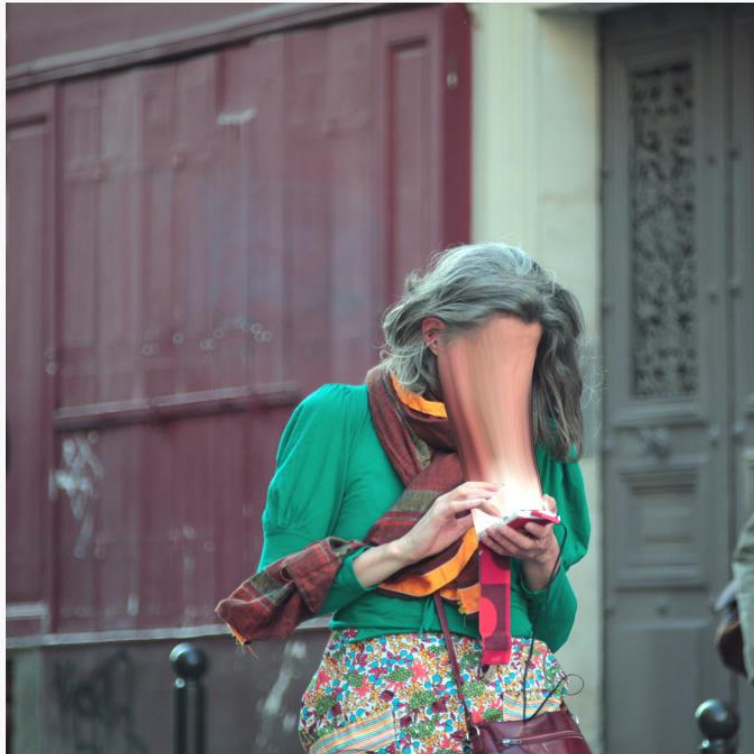
Kinder-
und Jugend-
gesundheit
#gesundZG

42%
wären bereit, ihren
Geruchssinn
für Internetzugang
einzutauschen.

3'000 Berufstätige, 18 bis 50 Jahre, 15 Länder
Connected World Technology Report, 2014

Cyborgs

Verschmelzung von Biologie und Technologie

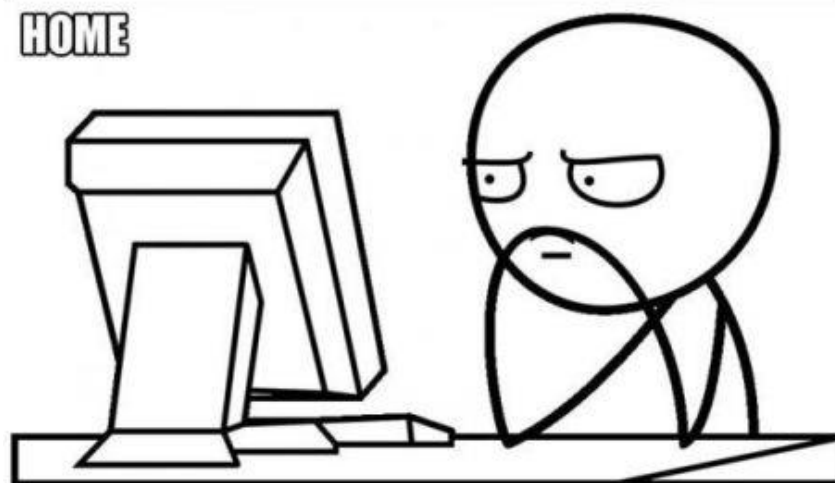
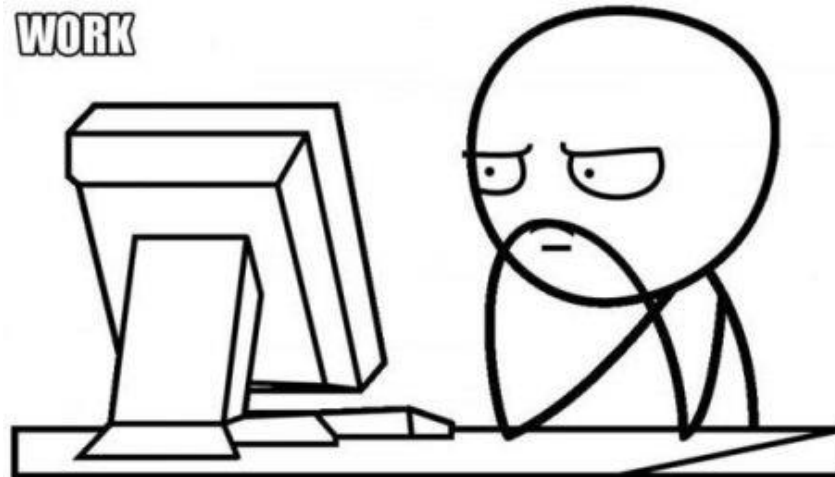


Antoine Geiger, französischer Künstler



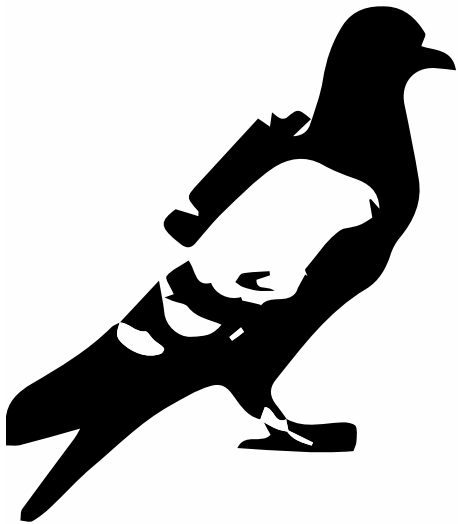
Eric Pickersgill, Fotograf, USA

«Always On»

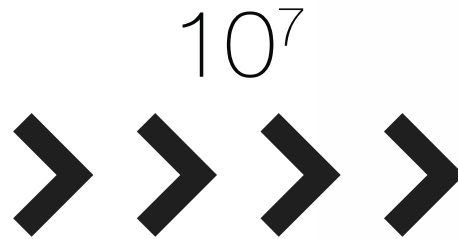


Technologische Beschleunigung

von Reuters Brieftaube zum mobilen Internet



1850



2018

Medien- konvergenz

20 years later and all of these things fit in your pocket.





Hypervernetzung

Internet der Dinge



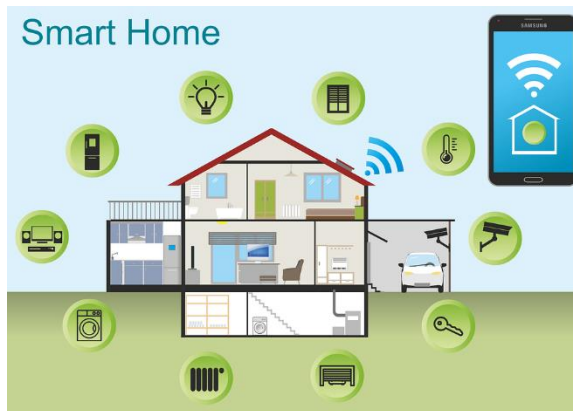
SMARTER
KNOWS
WHAT YOU NEED
BEFORE YOU DO




TECHNOLOGY

Beware the Listening Machines

When dolls and friendly robots can listen and respond to what people say, where's the line between personal assistance and mass surveillance?



JACOBS FOUNDATION  Angewandte Psychologie

MIKE



Medien | Interaktion | Kinder | Eltern

Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2015

Projektleitung
Prof. Dr. Daniel Süss, Gregor Waller MSc, Prof. Dr. Beate Schwarz

Autoren
Suter Lilian, Waller Gregor, Genner Sarah, Opyliger Sabine, Willemse Isabel, Schwarz Beate, Süss Daniel

Web
www.zhaw.ch/psychologie/mike
#mikestudie

Kooperationspartner   Angewandte Psychologie

JAMES


Jugend | Aktivitäten | Medien – Erhebung Schweiz

Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2016

Projektleitung
Prof. Dr. Daniel Süss, Gregor Waller MSc
Fachgruppe Medienpsychologie


Autoren
Waller Gregor, Willemse Isabel, Genner Sarah, Suter Lilian, Süss Daniel

Web
www.zhaw.ch/psychologie/JAMES
www.swisscom.ch/JAMES/
#jamesstudie2016


Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften  IAP Institut für Angewandte Psychologie

IAP Studie 2017

Der Mensch in der Arbeitswelt 4.0




Ergebnisbericht zur IAP-Studie 2017

Schweizerische Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen  Angewandte Psychologie

Digitale Transformation

Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche in der Schweiz — Ausbildung, Bildung, Arbeit, Freizeit



Ergebnisbericht zur IAP-Studie 2017

Verfasst von Dr. Sarah Genner
ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Fachgruppe Medienpsychologie
Juli 2017

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften  Angewandte Psychologie

JUGEND UND MEDIEN



MEDIENKOMPETENZ

Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien

Für Eltern und alle, die mit Kids zu tun haben

ON | OFF


Risks and Rewards of the Anytime-Anywhere Internet

Are you constantly online? Or are you offline sometimes? Are you offline if you are not interacting with your connected devices? Or if no data about you is being collected? Do you check Instagram and Twitter during dinner? Do you turn off your smartphone at night? Do you check work emails on vacation? Do you feel you have to disconnect regularly—to relax, to concentrate, or to protect your privacy? Or do you feel more relaxed when constantly connected because your loved ones, a work emergency, or the news are always at your fingertips? Why are some people—even within networked societies—all completely offline given the tremendous opportunities of the Internet? And what does it even mean to be online or offline in the age of hyper-connectivity?


In **ON | OFF**, Sarah Genner assesses the risks and rewards of the anytime-anywhere Internet, focusing on digital divides, social relationships, physical and mental health, and data privacy. She discusses implications for a variety of decision-makers in the world of work, in education, in families, and in politics. The author deconstructs the online/offline dichotomy and suggests the **ON | OFF** scale as a new theoretical framework for researchers and practitioners.


Sarah Genner studied in Zurich and Berlin. Her research focuses on the societal and psychological implications of digital information and communication technologies. She is associate researcher and lecturer in media psychology at Zurich University for Applied Sciences. In 2014–2015 she was visiting scholar at the Berkman Center for Internet and Society at Harvard University.


ON | OFF won the Mercator Award 2016 for interdisciplinary research awarded by the Graduate Campus of the University of Zurich and the Mercator Foundation.


 www.vdf.ethz.ch
verlag@vdf.ethz.ch

ISBN 978-3-7261-3799-0



 Sarah Genner

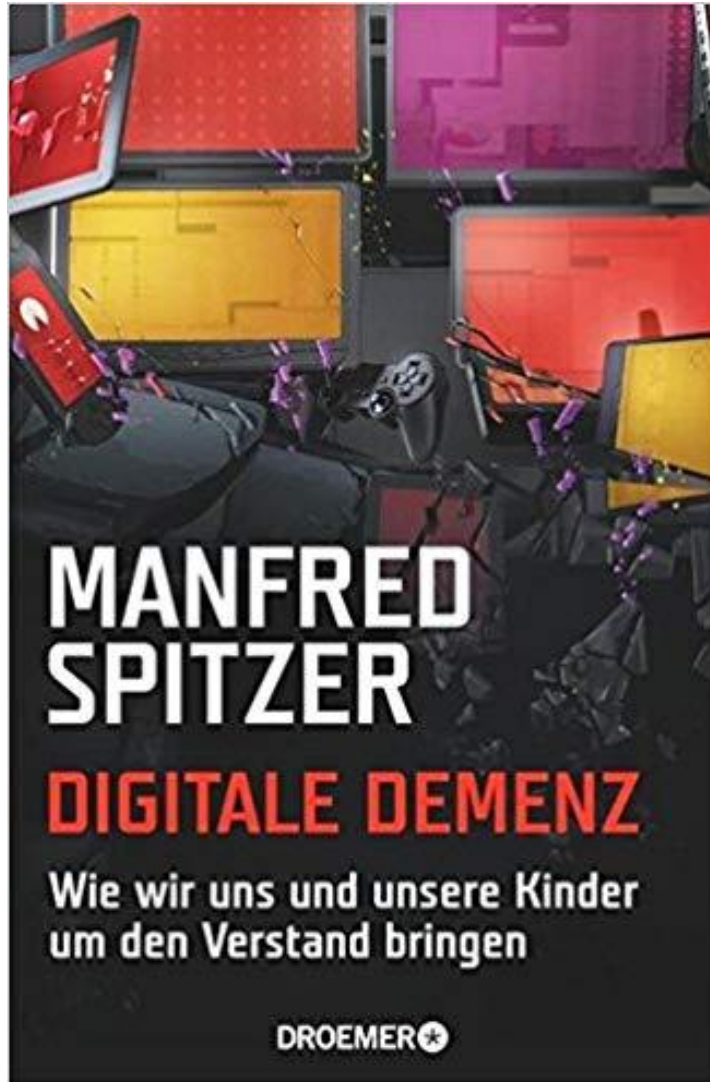






Mediennutzung & Sozialisierung

Auswirkungen von Digitalisierung





Have Smartphones Destroyed a Generation?

More comfortable online than out partying, post-Millennials are safer, physically, than adolescents have ever been. But they're on the brink of a mental-health crisis.

Jasu Hu

Socialization as Media Effect

SARAH GENNER and DANIEL SÜSS
Zurich University of Applied Sciences, Switzerland

Socialization is a process across the life span through which individuals acquire and interact with values and social standards of a specific society and culture. Media are considered a powerful agent of socialization, responsible for shaping an individual's socialization process. Major agents of socialization are the family, the school, peers, media, religion, work, the ethnic background, or political climate. Agents of socialization shape our norms and values regarding appropriate behavior and how we interact with others and highly influence our views and perspective on our community, our country, and the world at large. The amount of impact each agent has on an individual depends on the individual's stage of life, personality, and experiences. Socialization is about becoming a member of society and is characterized by milieus, psychosocial developmental tasks, societal adaptation processes, and the wish to belong to one or several specific social groups. Ultimately, socialization processes take time: repeated exposure to specific social standards, rules, and values is required before these become individually engrained.

Historically, scholars described socialization as an exogenous process in which individuals adapt to their social environment. Over time, an interaction-based approach has prevailed in socialization research, with an understanding that individuals' social norms and values get shaped by various agents of socialization but that—depending on personality and other factors—individuals interact with the system of values, norms, and beliefs differently and may even retroact on specific agents of socialization. As some of the most important socialization occurs in childhood and youth, minors tend to be the main focus of socialization research. However, socialization is a lifelong process, during which social interactions, social expectations at various stages of life, shifting developmental tasks, life experiences, or cultural shifts keep influencing an individual's social norms and values. Socialization theories stem from various disciplines such as developmental psychology, sociology, and pedagogy.

Research on media socialization is about assessing the impact of media use and exposure on socialization processes. This research increased in the latter half of the twentieth century as television moved into most Western households. Effects of media use on socialization have been identified in numerous studies (mainly focusing on television): *long-term implications for behavior*, for example violence, prosocial behavior, eating disorders, sexual experiences; *cultivation of worldview and values*, for example perception of gender, political attitudes, stereotypes of minorities; *potential for learning*, for example language, school-related curricula, cognitive skills (Lemish, 2015). Major dimensions of media socialization are *access* to particular media content through various devices, *duration* of media usage and exposure, *preferences* for specific media genres

The International Encyclopedia of Media Effects.

Patrick Rössler (Editor-in-Chief), Cynthia A. Hoffner and Liesbet van Zoonen (Associate Editors).

© 2017 John Wiley & Sons, Inc. Published 2017 by John Wiley & Sons, Inc.

Sozialisierung als Medienwirkung

Sozialisierung: Soziale Anpassungsprozesse, Normen & Werte, lebenslang (aber prägender in jungen Jahren)

Sozialisationsinstanzen: Familie, Schule, Peers, **Medien**, Religion, Arbeit, kultureller Hintergrund, politisches Klima etc.

Zentrale Medieneffekte:

- Langzeiteffekte auf das Verhalten:
z.B. prosozial, gewalttätig
- Kultivierung der Weltanschauung:
z.B. politische Ansichten, Geschlechterstereotypen, Körperbild
- Lernpotenziale:
z.B. kognitive, soziale und kulturelle Fähigkeiten

Beeinflusst durch:

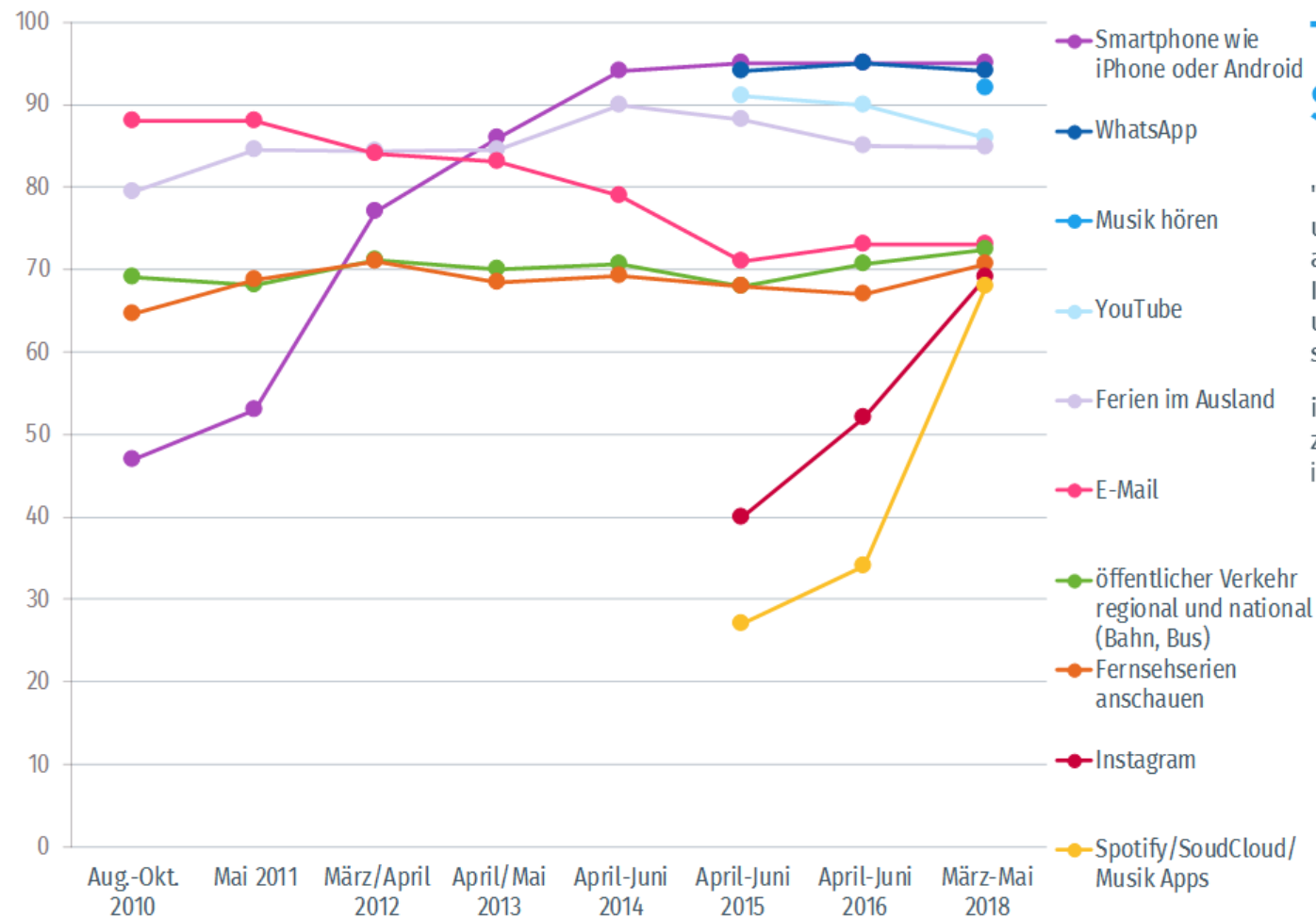
- Zugang zu Medien
- Nutzungszeiten von Medien
- Interessen an bestimmten Inhalten

Jugendbarometer 2018

Top 10 Trends Schweiz

"Wir haben hier eine Liste von ganz unterschiedlichen Dingen des Lebens aufgelistet. Beurteilen Sie, ob diese in Ihrem privaten Umfeld in oder out sind und gleichzeitig, wie Sie selbst dazu stehen."

in % EinwohnerInnen zwischen 16 und 25 Jahren in & mache ich gerne



Konstante Jugend: Freunde und Musik

JUGEND 1998 - JUGEND 2013

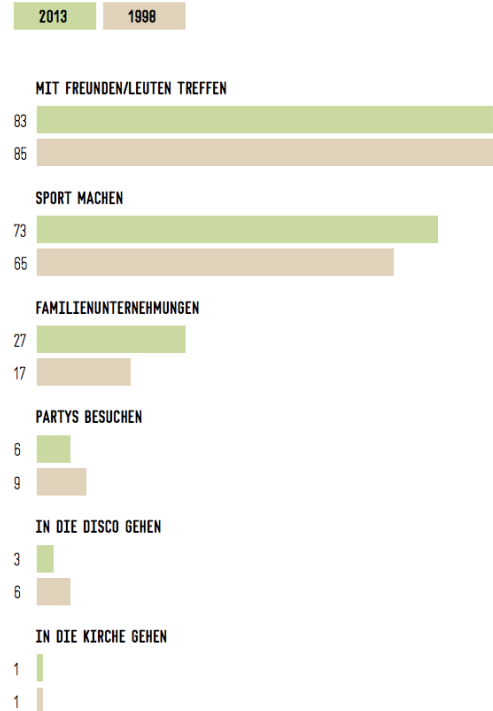
02

NON-MEDIALE FREIZEITAKTIVITÄTEN

Alle Befragten

TÄGLICH/MEHRMALS PRO WOCHE

Angaben in Prozent, Auszug der Jahre:



*In der Zeit zwischen
Kindheit und Erwachsensein
sucht der Jugendliche
seinen Platz im Leben,
definiert eigene Ziele,
Werte und Überzeugungen*

03

15 JAHRE JIM // RADIO UND MUSIK



9 VON 10 JUGENDLICHEN
FINDEN ES (SEHR) WICHTIG MUSIK ZU HÖREN

Alle Befragten

JAHR DER ERHEBUNG 2013

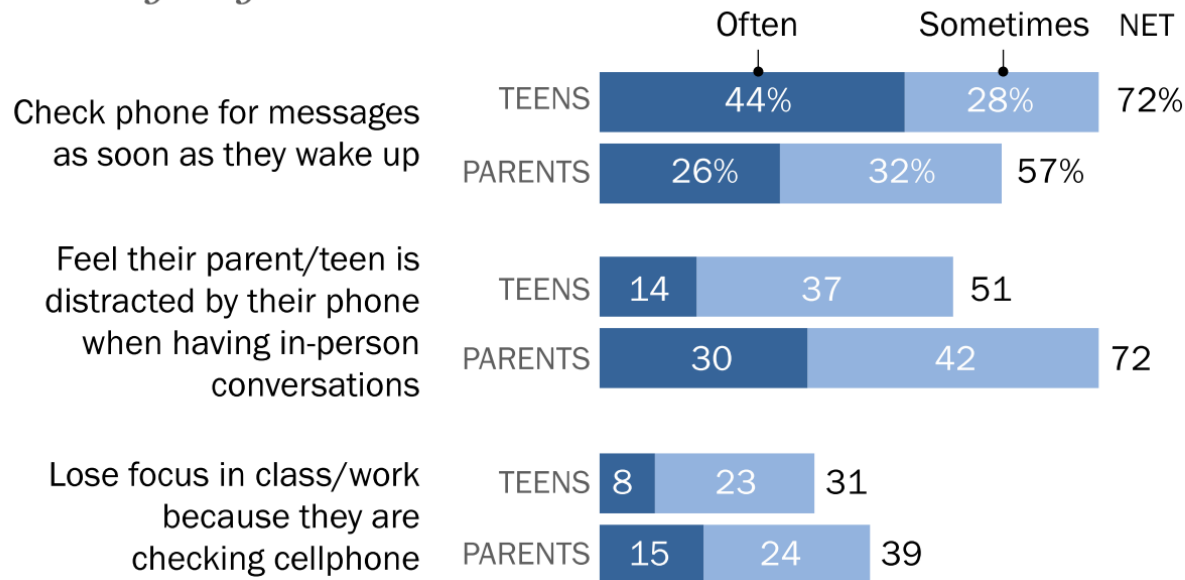


Parents and teens report varying levels of attachment, distraction due to their cellphones

% of U.S. teens/parents who say they ...



% of U.S. teens/parents who say they ...



Note: Parents refer to parents of teens ages 13 to 17. Teens were asked how often they lose focus in class, whereas parents were asked how often they lose focus at work.

Source: Survey conducted March 7-April 10, 2018.

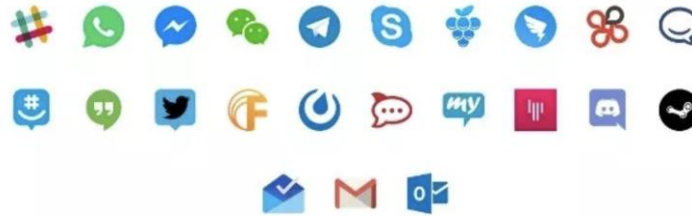
“How Parents and Teens Navigate Screen Time and Device Distractions”

Studien zur Mediennutzung

«Digital Natives»-Debatte

Was ist ein «Medium» heute?

Klassische Massenmedien, neue Kommunikationskanäle, mobile Daten, smarte Technologien, Big Data, Internet der Dinge, Internet der Sensoren, Robotik



Kooperationspartnerin



Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften



JAMES

Jugend | Aktivitäten | Medien – Erhebung Schweiz

Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2016

Projektleitung

Prof. Dr. Daniel Süss, Gregor Waller MSc
Fachgruppe Medienpsychologie

Autoren

Waller Gregor, Willemse Isabel, Genner Sarah, Suter Lilian, Süss Daniel

Web

www.zhaw.ch/psychologie/JAMES
www.swisscom.ch/JAMES/
[#jamesstudie2016](https://twitter.com/jamesstudie2016)

- Repräsentative CH-Erhebung zu Jugendlichen und Medien der ZHAW
- erstmals **2010**, zweite Erhebung **2012**, dritte Erhebung **2014**, vierte Erhebung **2016**, bald **2018**
- 1'100 Schweizer Jugendliche: **12- bis 19-Jährige**
- Deutsch-/Westschweiz/Tessin
- alle Bildungsschichten
- Schulklassen mit Paper/Pencil-Methode
- 2015 und 2017: **MIKE-Studie** für **6 bis 12-Jährige**

M i K E

Medien | Interaktion | Kinder | Eltern

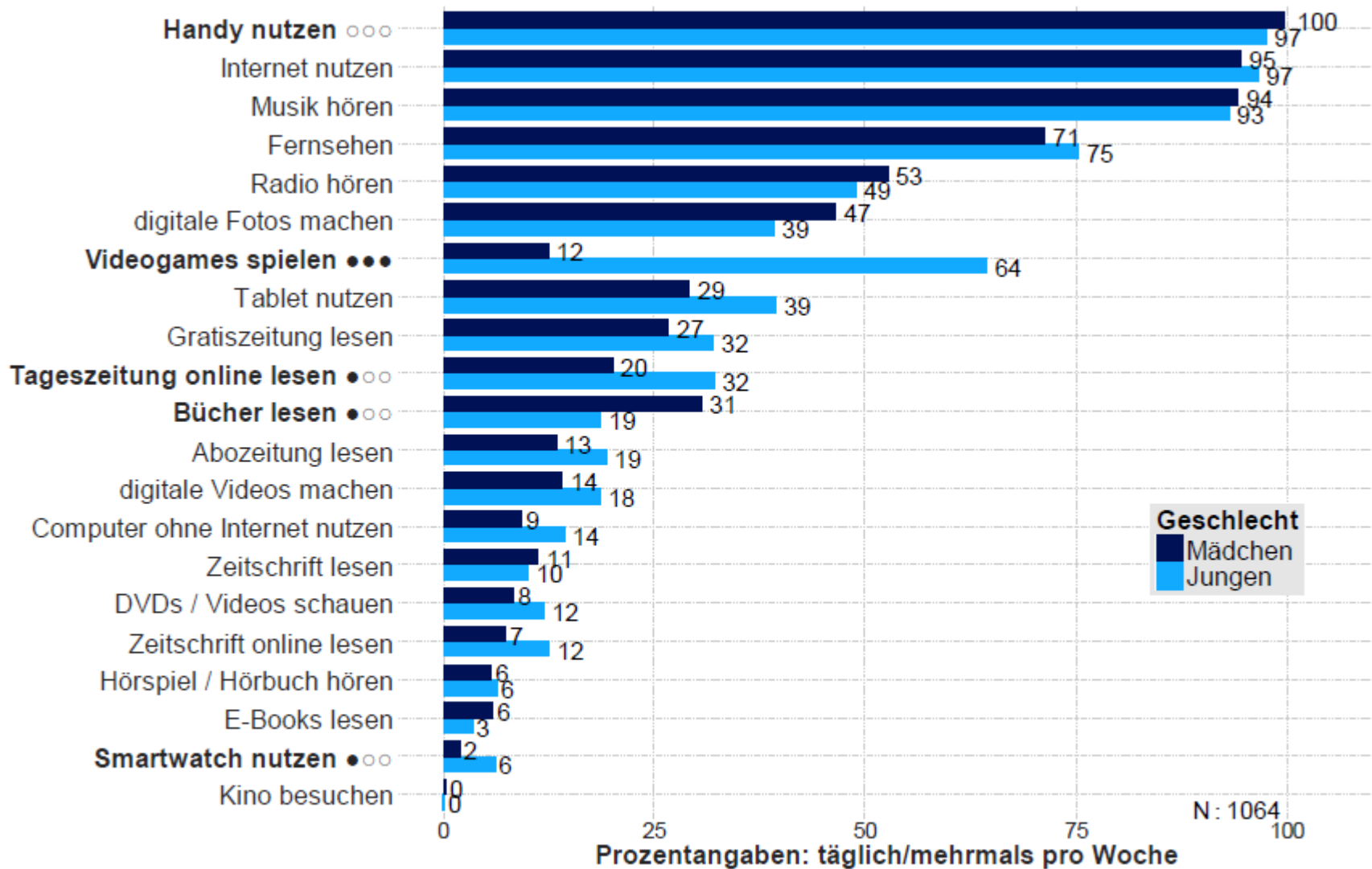


Abbildung 20: Freizeit medial nach Geschlecht

94% der Schweizer Jugendlichen sind Mitglied bei einem Sozialen Netzwerk.

78% nutzen Soziale Netzwerke mind. einmal wöchentlich über das Smartphone.

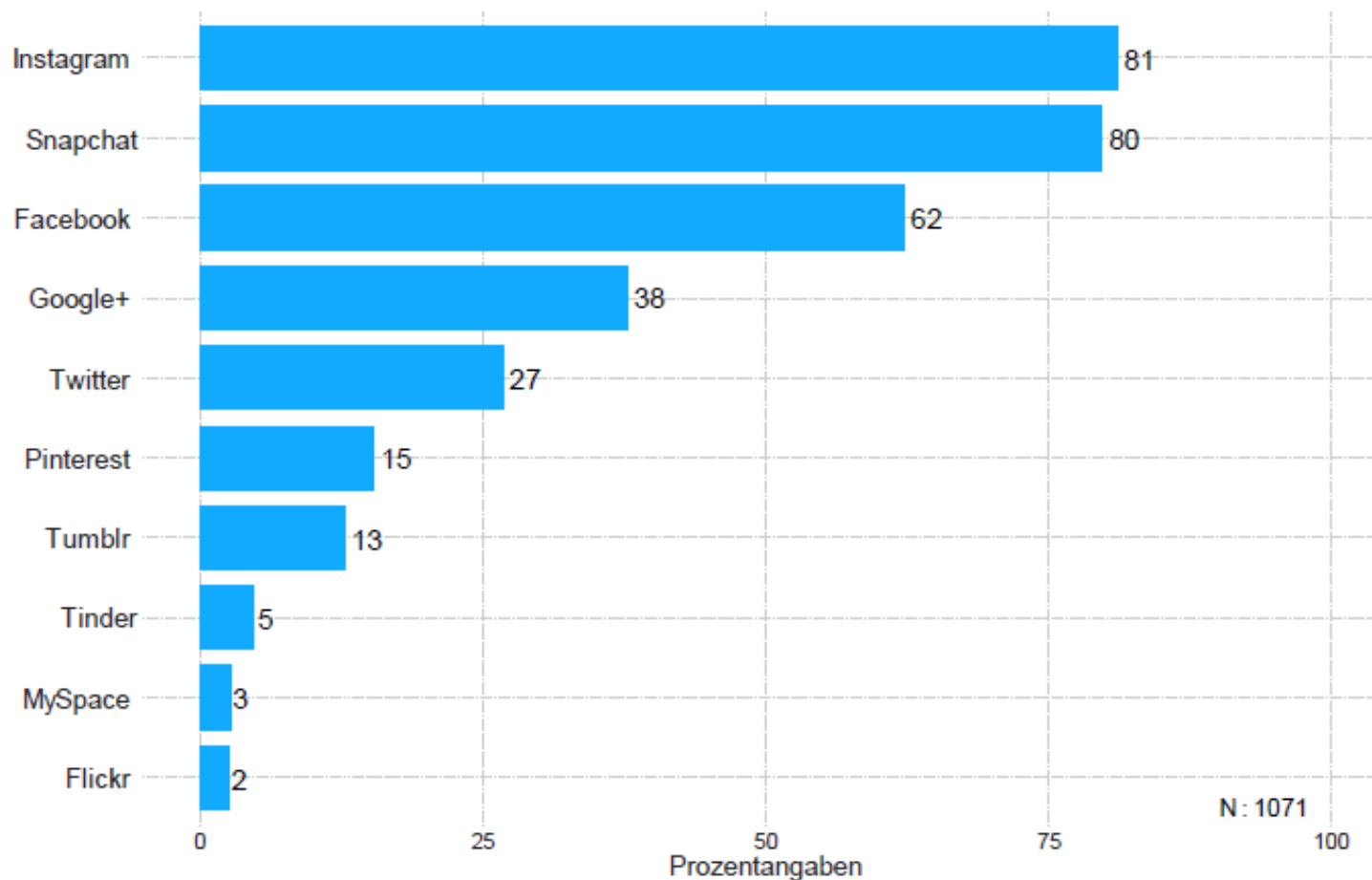


Abbildung 42: Mitgliedschaft bei Sozialen Netzwerken



Abbildung 25: Beliebteste Websites

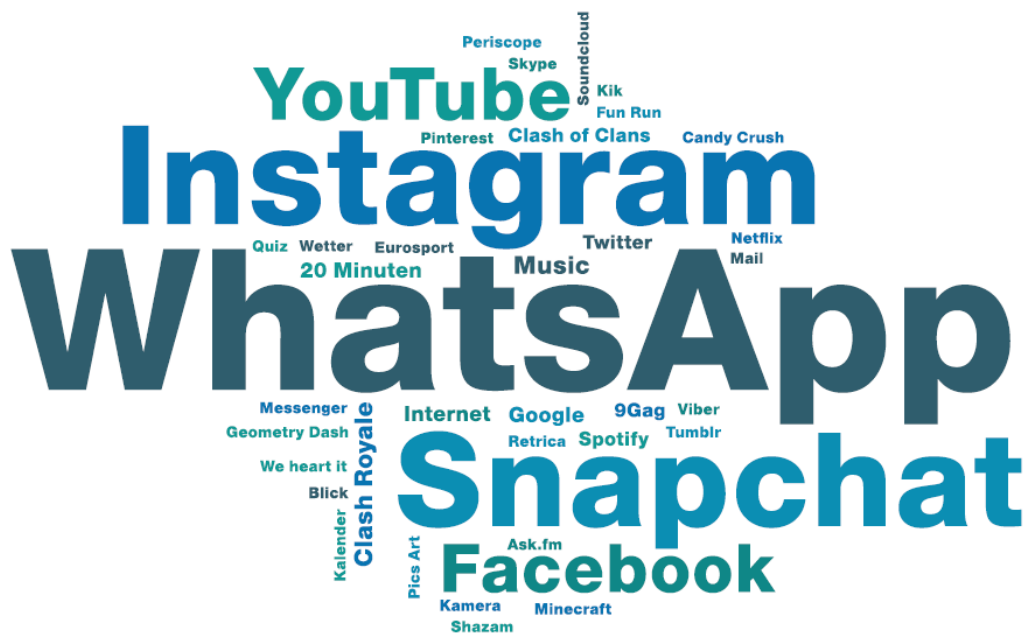


Abbildung 64: Lieblingsapps

JAMES

Jugend | Aktivitäten | Medien – Erhebung Schweiz

Kinder und Medien

Quelle: MIKE-Studie 2015, repräsentative Studie über 6- bis 13-Jährige in der Schweiz

47 % hören täglich oder fast täglich **Musik**.

42 % sehen täglich oder fast täglich **fern**.

37 % lesen täglich oder fast täglich **Bücher**.

25 % **gamen** täglich oder fast täglich.

21 % **nutzen** täglich oder fast täglich ein Handy.

52 % haben ein eigenes **Handy**. **69 %** nutzen mindestens ab und zu ein Handy.

Obwohl viele Kinder noch kein Handy besitzen, ist es ihr Lieblingsmedium.

67 % der Kinder nutzen mindestens ab und zu das **Internet**. Bei den 12-/13-Jährigen sind es **97 %**. **9 %** der Kinder, die das Internet nutzen, haben sich online schon einmal **belästigt gefühlt**.

76 % der Mittelstufenschülerinnen und -schüler nutzen **YouTube** mindestens einmal pro Woche. YouTube ist noch vor **WhatsApp** und **Instagram** die beliebteste App.

13 % der Kinder geben an, dass sie mindestens einmal pro Woche ihr **Handy** nutzen, wenn sie eigentlich **schlafen** sollten. Bei den 12-/13-Jährigen sind es **33 %**.

Jugendliche und Medien

Quelle: JAMES-Studie 2016, repräsentative Studie über 12- bis 19-Jährige in der Schweiz

99 % der Schweizer Jugendlichen besitzen ein eigenes **Handy**. **98 %** davon sind Smartphones.

99 % aller Befragten nutzen das **Internet** täglich oder mehrmals pro Woche, **73 %** das Fernsehen.

97 % der Jugendlichen haben **zu Hause Internetzugang**.

76 % besitzen einen **eigenen Computer**.

94 % haben ein eigenes **Profil in einem Sozialen Netzwerk**. Am beliebtesten sind Instagram und Snapchat.

74 % schützen private Details in Sozialen Netzwerken, indem sie die Schutzfunktion aktivieren. **47 %** aktualisieren die Privatsphäre-Einstellungen regelmässig.

74 % der Jungen und **19 %** der Mädchen haben schon einmal **Pornofilme** auf dem **Computer** oder **Handy** angeschaut.

Die durchschnittliche **Surfdauer** an einem Wochentag beträgt gut **2 Stunden 30 Minuten**, am Wochenende **3 Stunden 40 Minuten**.

64 % der Jungen, **12 %** der Mädchen spielen täglich oder mehrmals pro Woche **Videogames**.

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
zhaw
Angewandte Psychologie

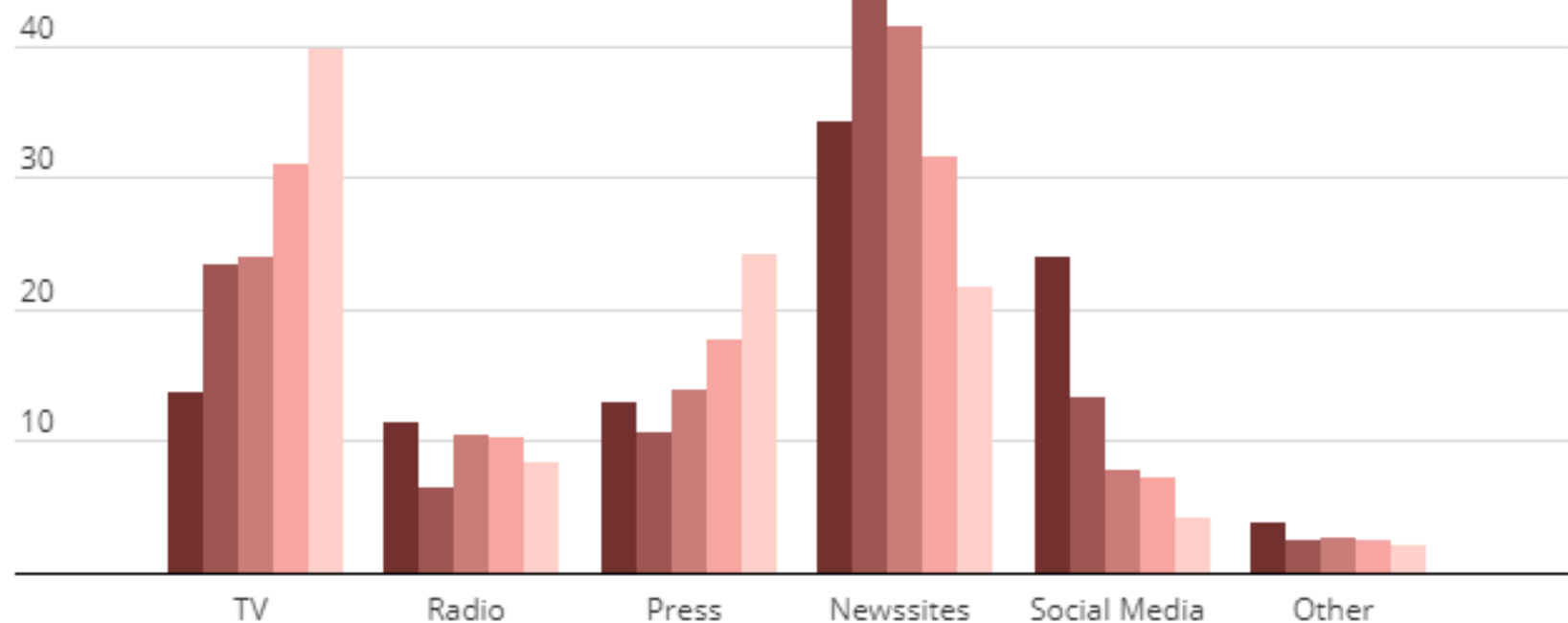
JUGEND UND MEDIEN
NATIONALE PLATTFORM
ZUR FÖRDERUNG VON
MEDIENKOMPETENZEN

Für Eltern und alle, die mit Kids zu tun haben

MEDIENKOMPETENZ
Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien

Main source of news in Switzerland by age group

■ 18-24 ■ 25-34 ■ 35-44 ■ 45-54 ■ 55+



Source: Reuters Digital News Report/Fög, 2017 • [Get the data](#)



Werden Angela Merkel und Emmanuel Macron Europa retten?

von philipp löpfe

KINDOCS
PLEASE SIGN UP TO WATCH FULL MOVIE!

77 Games
Welcome
15

Du streamst gern Serien und Filme? Dann Hände weg von diesen Seiten
von daniel schurter

High Quality Movies
All the Movies are available in HD Quality or even better. (Without Limits)

W
Freudung im Breisgau
Mühlhausen
Kernöfen (A)

Zuckerbergs Monster

Facebook war einmal ein soziales Netzwerk. Und hat sich in eine Manipulationsmaschine

Schichtarbeit schadet der Fruchtbarkeit

Wird eine Frau nicht schwanger, kann das verschiedene Gründe haben. Auch die Arbeitszeit hat einen Einfluss, wie eine Studie aus den USA zeigt.

von Anna Herbst 13. März 2018
 2 min lesen

NEWS-TICKER

9. März 2018

izzy

Mut zur Meinung. Echt jetzt.

Respekt, Orgasmen, Freiheit: Was Frauen wollen

Es ist die Frage aller Fragen: Anlässlich des diesjährigen Frauentags wollte izzy von 100 Frauen wissen, was sie wollen. Die Antworten waren erstaunlich politisch, persönlich und philosophisch.

von Anne-Sophie Kell

Nau

16 Millionen Franken?

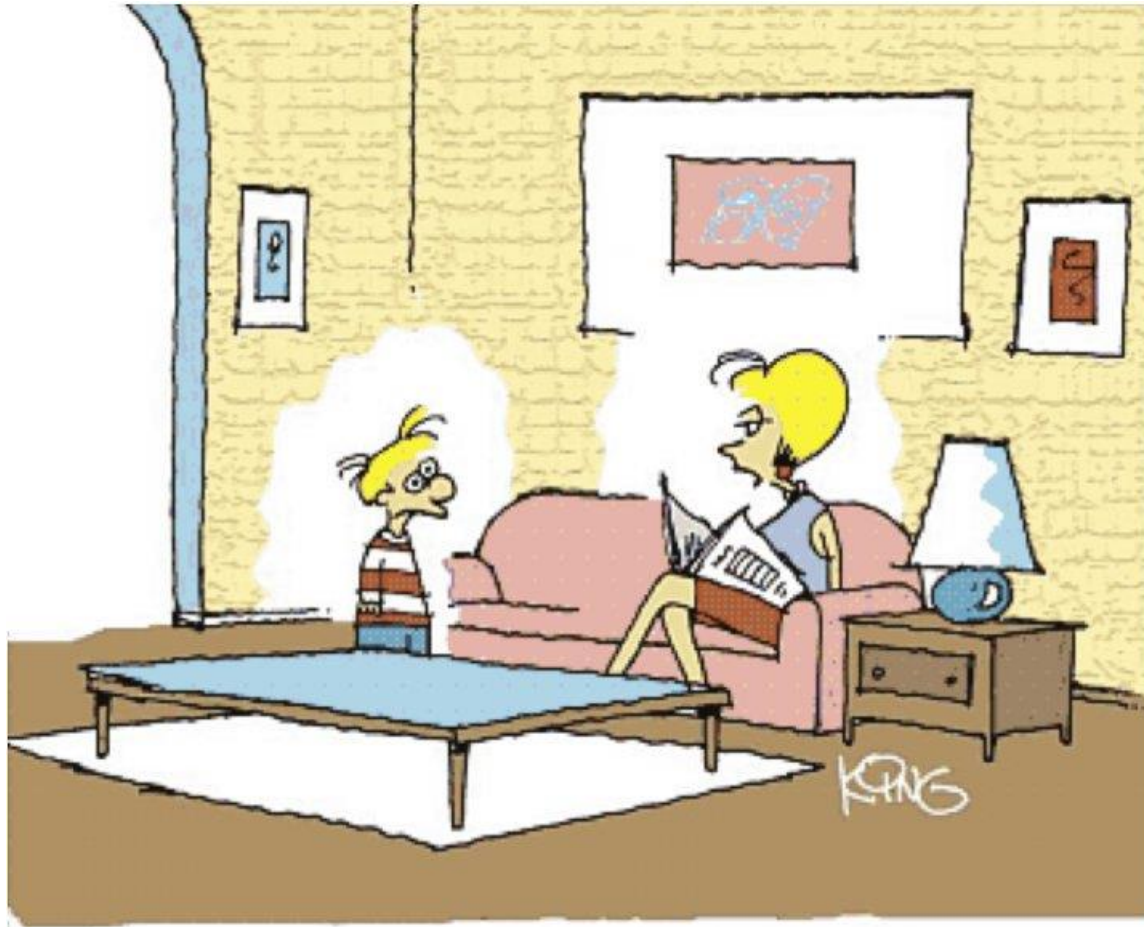
Woher ist das Fleisch in der Lasagne? SKS fordert mehr Transparenz bei Lebensmitteln

Schlagerstar verurteilt - Nino de Angelo muss nach Suff-Fahrt blechen

Frankensteins (Digital-)Labor - Start-up lädt Gehirne in Cloud

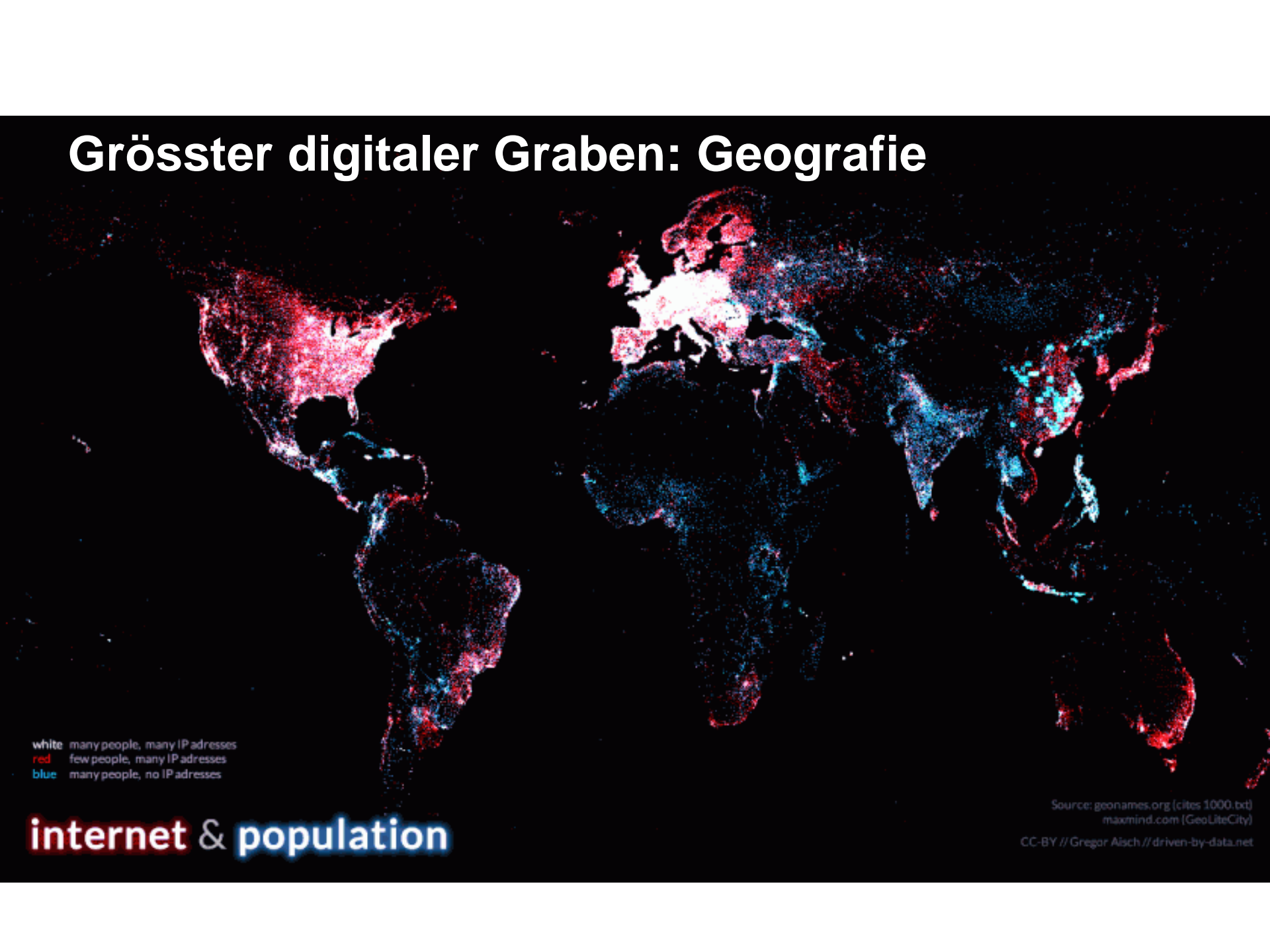
ten!» bei Star? - Son droht Militärdienst

Digitale Gräben & «Digital Natives»-Debatte



*"No, you weren't downloaded.
You were born."*

Grösster digitaler Graben: Geografie

A world map where the landmasses are filled with a dense pattern of small dots. The dots are colored white, red, and blue. North America and Europe are predominantly white, indicating high population and many IP addresses. Africa and parts of Asia and South America are predominantly red, indicating low population but many IP addresses. Australia and parts of South America are predominantly blue, indicating high population but no IP addresses. The background is black.

white many people, many IP addresses
red few people, many IP addresses
blue many people, no IP addresses

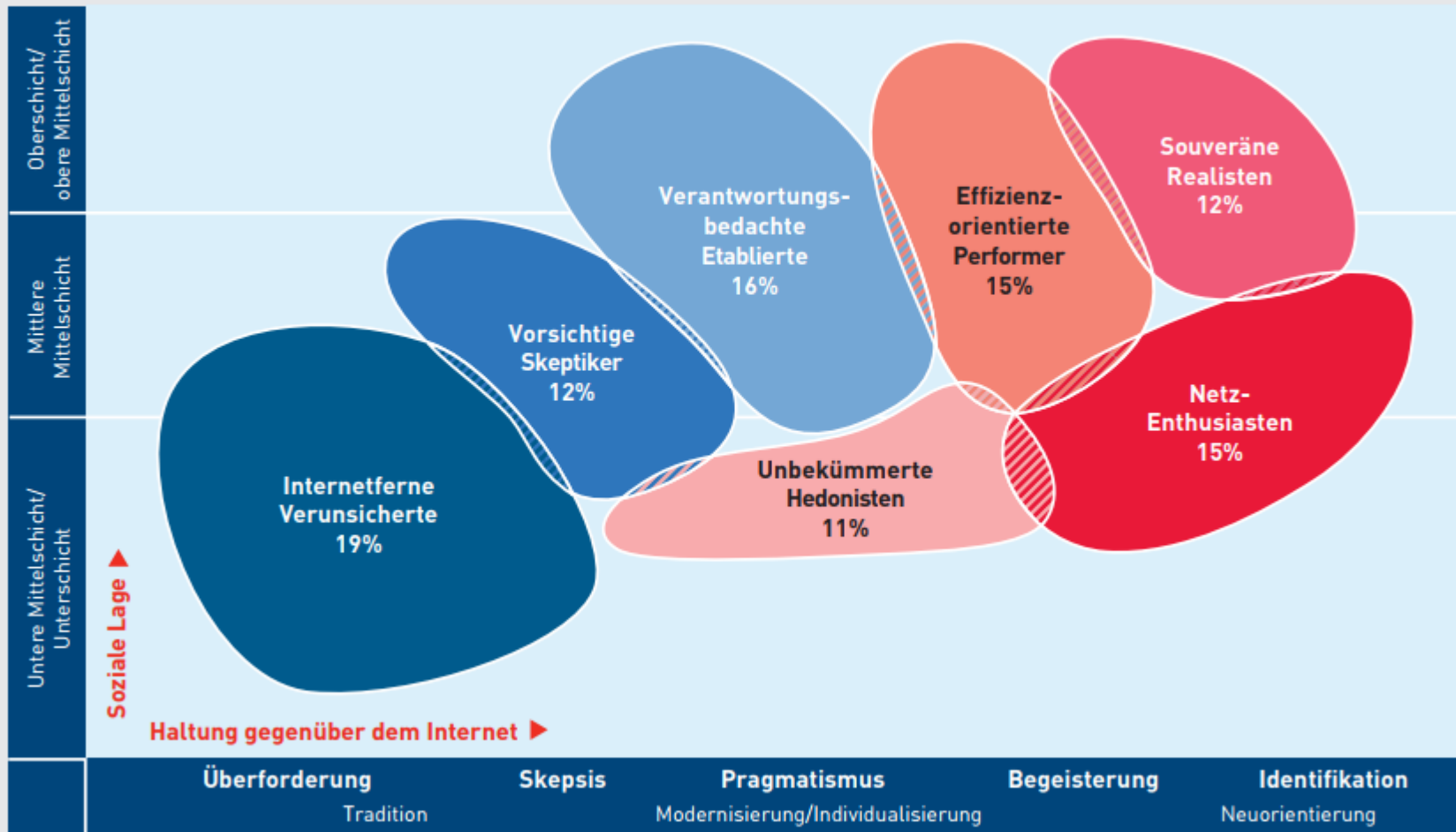
internet & population

Source: geonames.org (cities 1000.txt)
maxmind.com (GeoLiteCity)

CC-BY // Gregor Aisch // driven-by-data.net

Digitaler Graben: Generation? Eher Milieus!

DIVSI Internet-Milieus 2016



Digitaler Graben: Persönlichkeit

- **Introvertierte** geben online mehr von sich preis als face-to-face.
- **Extravertierte** nutzen Social Media häufiger als Introvertierte.
- **Gewissenhafte** nutzen Social Media weniger (um Prokrastination zu vermeiden)
- **Facebook Quitters**: machen sich überdurchschnittlich stark Sorgen um Privatsphäre und haben höhere Werte im Bereich Gewissenhaftigkeit und Onlinesucht

**Generation
ist nur *eine*
Spielart des
digitalen
Grabens.**

Geografie
Kultur
Bildungsstand
Persönlichkeit
Interessen
Einkommen
Werteorientierung
Behinderung
Etc.

JAMES

Jugend | Aktivitäten | Medien – Erhebung Schweiz

JIM-STUDIE 2017

Jugend, Information, (Multi-) Media



Deutsches Institut für Vertrauen und Sicherheit im Internet

ARD  **ZDF**

ard-zdf-onlinestudie.de

NUMBERS, FACTS AND TRENDS SHAPING YOUR WORLD



Pew Research Center *Internet & Technology*

Mediennutzung im Allgemeinen
12- bis 19-Jährige in der Schweiz

Mediennutzung im Allgemeinen
12- bis 19-Jährige in Deutschland

Internetnutzung / Internetmilieus
Gesamtbevölkerung Deutschland

Mediennutzung in Deutschland
Gesamtbevölkerung

Mediennutzung in den USA

Social Media &

Traumjob Influencer

Social-Media-Nutzung: 5 psychologische Ziele

nach Leung, 2013

- Soziale und emotionale Bedürfnisse befriedigen
- Negative Gefühle ausdrücken
- Bestätigung und Aufmerksamkeit erhalten
- Sich unterhalten
- Kognitive Bedürfnisse befriedigen

Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults

Ethan Kross , Philippe Verduyn, Emre Demiralp, Jiyoung Park, David Seungjae Lee, Natalie Lin, Holly Shablack, John Jonides, Oscar Ybarra

Published: August 14, 2013 • DOI: 10.1371/journal.pone.0069841

- Article
- About the Authors
- Metrics
- Comments
- Related Content

Download PDF 

Print

Share

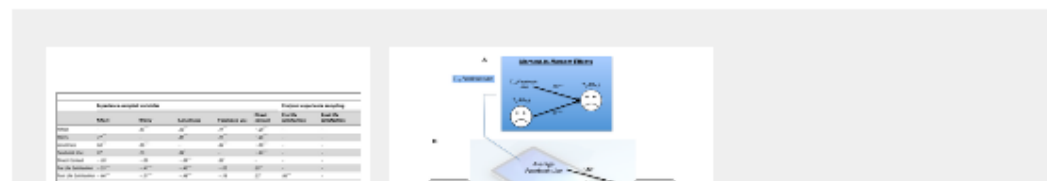
- ▶ Abstract
- Introduction
- Methods
- Results
- Discussion
- Concluding Comment
- Supporting Information
- Acknowledgments
- Author Contributions
- References

- Reader Comments (10)
- Media Coverage (21)
- Figures

Abstract

Over 500 million people interact daily with Facebook. Yet, whether Facebook use influences subjective well-being over time is unknown. We addressed this issue using experience-sampling, the most reliable method for measuring in-vivo behavior and psychological experience. We text-messaged people five times per day for two-weeks to examine how Facebook use influences the two components of subjective well-being: how people feel moment-to-moment and how satisfied they are with their lives. Our results indicate that Facebook use predicts negative shifts on both of these variables over time. The more people used Facebook at one time point, the worse they felt the next time we text-messaged them; the more they used Facebook over two-weeks, the more their life satisfaction levels declined over time. Interacting with other people “directly” did not predict these negative outcomes. They were also not moderated by the size of people’s Facebook networks, their perceived supportiveness, motivation for using Facebook, gender, loneliness, self-esteem, or depression. On the surface, Facebook provides an invaluable resource for fulfilling the basic human need for social connection. Rather than enhancing well-being, however, these findings suggest that Facebook may undermine it.

Figures



Subject Areas

- Behavior
- Behavioral and social...
- Depression
- Mental health and ps...
- Psychological and p...
- Social networks
- Social research
- Young adults

ADVERTISEMENT

GeneCopia™
Expressway to Discovery

33

ORF cDNA

Soziale Netzwerke

Ärzte warnen vor Facebook-Depression

Freitag, 01.04.2011, 14:49



Teilen



Twittern



0



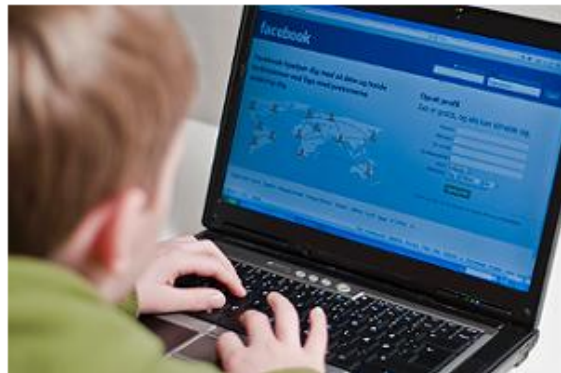
18



Google-Anzeigen

Partnersuche ab 30

Niveauvolle Singles in Ihrem Alter. be2: Menschen; die zusammengehören. www.be2.ch/Partnerbörse-ab-30



Facebook ist eine großartige Plattform, um Kontakte zu pflegen – wenn man denn welche hat

Colourbox

Ärzte warnen vor Gefahren durch Facebook. Das soziale Netzwerk könne anfällige Jugendliche in eine schwere Depression treiben, mahnt die Amerikanische Akademie der Kinderärzte (AAP).

Manche Heranwachsende könnten durch den Umgang mit der Website Schaden nehmen, glaubt die Ärztin Gwenn OKeefe aus Boston. Dazu neigten vor allem von Selbstzweifeln geplagte Jugendliche, die bei Gleichaltrigen

ZUM THEMA

auf ellenlange Freundeslisten und massenweise Fotos von feiernden Menschen stießen. Wer glaube, da nicht mithalten zu können, versinke schnell in einem Meer von Schwermut, mahnt die Erstautorin der neuen AAP-Leitlinien zum Umgang mit sozialen Medien. Aber ob diese Facebook-Depression wirklich originär durch die Internet-Seite verursacht wird, darüber gehen die

Sozialer Vergleich

Social Comparison Theory (Leon Festinger)

“describes the process through which people come to know themselves by evaluating their own attitudes, abilities and beliefs in comparison with others“





Viele Ideale haben mit dem echten Leben nichts zu tun.

Das kann zu psychischem Druck und Krisen führen.

Jugendliche sind heute in den Medien und auf Sozialen Plattformen permanent mit den Bildern eines scheinbar perfekten Lebens von Gleichaltrigen und Stars konfrontiert. Der Vergleich mit diesen überhöhten Idealbildern setzt Jugendliche oft psychisch stark unter Druck. Wenn dann die Bestärkung für ein positives

Die Jugendkampagne «Echtes Leben» von Pro Juventute zeigt auf, dass das vermeintlich perfekte Leben der anderen nicht der Realität entspricht und bestärkt Jugendliche darin, dass sie nicht durch überhöhte Idealbilder unter Druck gesetzt werden. Ein aufmerksamkeitsstarker Spot, Plakate, Aktionen an Schulen, ein Comic, Merkblätter und

Soziale Medien & Körperbild

Schär & Weber, 2015

4.3.1 Einfluss der sozialen Medien auf das Körperbild

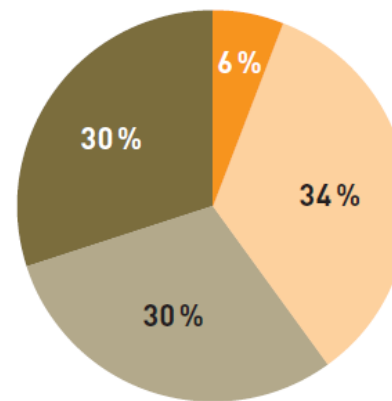
Die Auswertung unserer Untersuchung zeigt, dass 7.5% der Jugendlichen angeben, stark durch Bilder in den Medien beeinflusst zu werden. 35.5% geben einen erheblichen Einfluss auf ihr körperliches Wohlbefinden an. Auf der anderen Seite geben 32.5% der Jugendlichen an, dass die Bilder sie nur wenig, und 24.5%, dass die Bilder sie gar nicht beeinflussen (siehe Grafik 4.2).

Wie oben bereits aufgezeigt wurde (Kapitel 2.3.1), hat die Stärke des Medieneinflusses eine signifikante Auswirkung sowohl auf die psychische Gesundheit

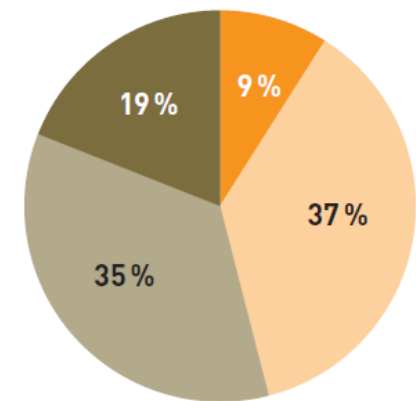
GRAFIK 4.2

Einfluss der sozialen Medien (Prozentangaben)

- Starker Einfluss
- Erheblicher Einfluss
- Kleiner Einfluss
- Kein Einfluss



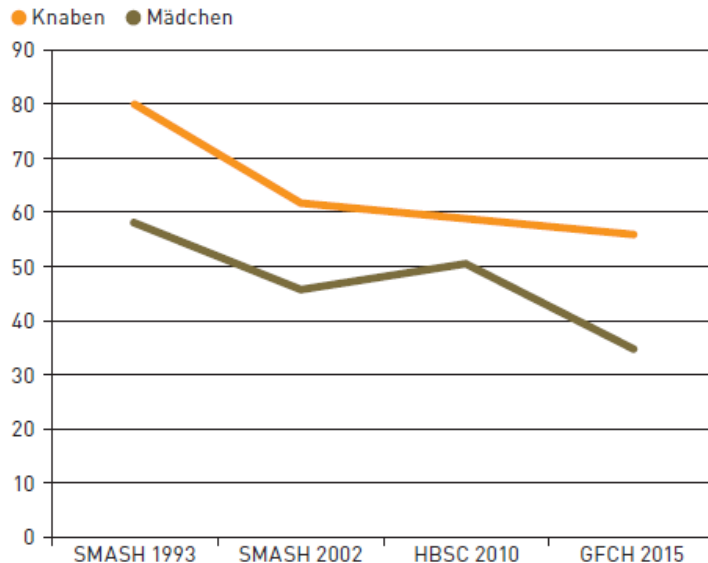
Jungen



Mädchen

GRAFIK 4.1

Anzahl männliche und weibliche Jugendliche, die ihr Gewicht als passend beurteilten (in Prozent)



ADDICTION BY DESIGN

Machine Gambling in Las Vegas



NATASHA DOW SCHÜLL



Beitrag von Facebook zum Wohlbefinden Jugendlicher

Masterarbeit ZHAW, Dept. Angewandte Psychologie, 2014

Inwiefern trägt die Nutzung von Facebook aus Sicht 14- bis 17-jähriger Jugendlicher zum psychischem Wohlbefinden bei?

Ressourcenorientierte Perspektive, teilstrukturierte Interviews, qualitative Inhaltsanalyse

Resultate:

- Freudevolle Gefühle erleben
- Stimmungsregulation
- Flow-Erleben

- Bedürfnis nach sozialer Einbindung
- Bedürfnis nach Autonomie
- Bedürfnis nach Kompetenz
- Bedürfnis nach Selbstverwirklichung
- Bedürfnis nach Sinnerleben

«Wie viele Likes brauchst du, um dich gut zu fühlen?»

«Erlebe die Welt wieder, ohne sie auf Instaqualitäten zu überprüfen»

«Das Smartphone: bester Freund und schlimmster Feind?»

«Likest du auch schlechte Bilder deiner besten Kollegen?»

«Im Zweifelsfall: zeige auf Instagram & Co nur so viel, wie du auch deinen Grosseltern zeigen würdest»

«Ein Leben ohne Smartphone wäre manchmal langweilig, aber ganz okay»

«Traust du dich ohne dein Smartphone noch aus dem Haus?»

«Dein Handy vibriert ständig? Deaktiviere alle unnötigen Push-Benachrichtigungen»

«Und wieviel Zeit geht bei dir für den perfekten Schnappschuss drauf?»

«Musik hören? Versuchs doch mal im Nicht-Stören-Modus – Entspannung pur»

«Macht es dich wirklich glücklich, wenn du ein Level aufsteigst?»

«Handysüchtig sind immer nur die Anderen?»

«Ab wann wird für dich das Smartphone zur Zeitfalle?»

«Findest du es bei einem Treffen mit Kollegen unhöflicher, Nachrichten zu ignorieren oder durchs Handy abgelenkt zu werden?»

#DigitalDetox
«Gönn dir eine Pause und nimm dir einen Tag frei von Smartphone & Co!»

«Wann hast du der Person, die bei WhatsApp zuoberst steht, zuletzt in die Augen geschaut?»

Neuer Traumjob:

Influencer



INFLUENCER-MARKETING IN DER SCHWEIZ

Geschätzte jährliche Ausgaben, in Millionen Franken

Quelle: Kingfluencers

Video: Schweizer Influencer - TV - Play SRF



01:33 / 02:12



Vollbild verlassen



zoepastelle

Following



1,455 posts

168k followers

917 following

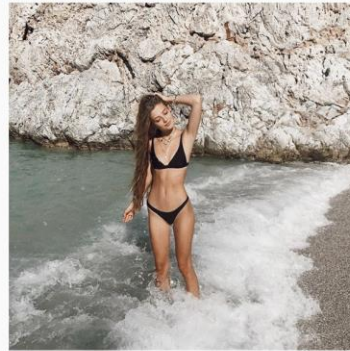
Zoë Pastelle

actress, fashion lover, creative mind, hungry for life

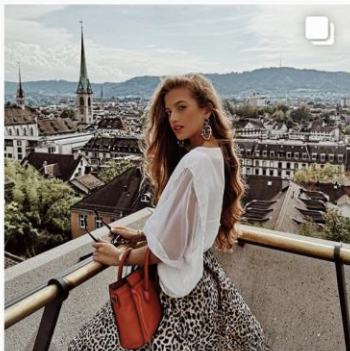
zoe@pastelle.life

next: Amsterdam, Paris FW

based in Zurich



LA



Sie hat 156 000 Freunde

Zoë Pastelle Holthuizen hat zurzeit im Kino einen grossen Auftritt, sonst verdient sie ihr Geld als Influencerin: Sie lebt davon, scheinbar perfekte Momente aus ihrem Leben öffentlich zu machen.

Andreas Babst
12.11.2017, 05:30 Uhr



Blick

SIE SIND HIER: HOME > PEOPLE > PEOPLE SCHWEIZ >
BLOGGERIN ZOË HOLTHUIZEN ALS SCHAUSPIELERIN IM DRAMA «AMATEUR TEENS»

Zoë Holthuizen spielt in «Amateur Teens»

Schweizer Instagram-Star kommt ins Kino

Bloggerin Zoë Holthuizen hat im In- und Ausland tausende Fans. Jetzt spielt die Nachwuchsschauspielerin in «Amateur Teens» ihre erste Rolle in einem Kinofilm.



zoepastelle • Following
• Zürich, Switzerland

zoepastelle back to sweater weather ♡
feeling cozy in my @bashparis hoodie ✨
#backtohoodies *ad

Load more comments

- nadiia.tj 😊
- sara.estevees Beauty 😍😍
- francesca.mng ♡🐱
- nucelik 😍😍
- ningw.k So pretty!
- mhortense 😍😍
- ebubekir_kbln 🙌
- caspercalifornia Pretty



7,018 likes

2 DAYS AGO

Add a comment...



zoepastelle • Following
• Zürich, Switzerland

zoepastelle who's ready for the last @huaweimobilech photo challenge? i'm impressed of all the amazing pictures that I've received for the last challenges from you guys! ✨
the topic of this last episode is "Wide Eyed World" .. try your own way capturing landscapes, panorama shots and cityscapes to participate via the link in my bio to win the fifth #HuaweiP20Pro that I'm giving away plus a trip to florence with me 🙌
already excited to see the results!
#sparkarenAlssance #ad #huaweinextimage



7,281 likes

AUGUST 29

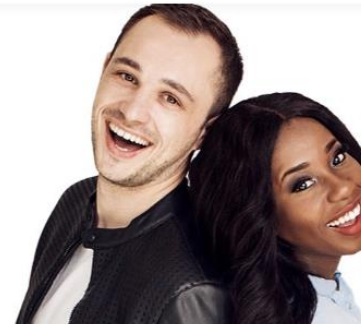
Add a comment...





FAMILY · EDUCATION · LIFESTYLE · TRAVEL · MOTIVATION

SUBSCRIBE FOR A NEW VIDEO EVERY SUNDAY!



AdannaDavid ✓

269.041 Abonnenten

ABONNIEREN 269.041

ÜBERSICHT

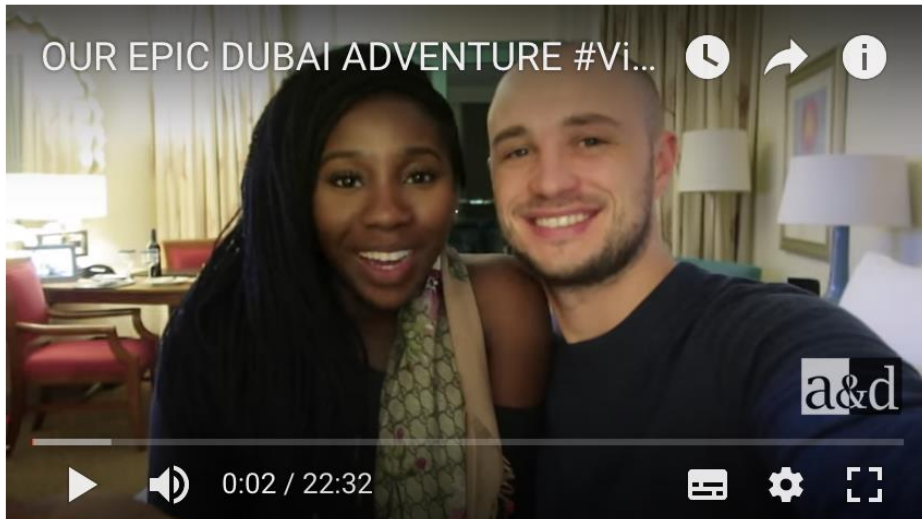
VIDEOS

PLAYLISTS

COMMUNITY

KANÄLE

KANALINFO



OUR EPIC DUBAI ADVENTUR...

100.473 Aufrufe • vor 7 Monaten

We spent an adventurous few days in Dubai and we all had the time of our lives! Thanks to Dubai Tourism for inviting us to such a beautiful and kid-friendly country. Looking forward to our next trip there

MEHR INFOS

CHANNELS WE LOVE

Medics Abroad

ABONNIEREN

Jamie and Nikki

ABONNIEREN

Jennie Jenkins

ABONNIEREN




Search





1 Land:

Schweiz 

Deutschland 

Österreich 

Weltweit 

2 Kategorie:

Alle

Influencer

Promis

Marken

Medien

Sport

Politiker

Unterkategorie:

Alle

Fashion

Food

Fotografie

Fitness

Beauty

Models

Blogger


Familie

LGBT 

Reisen

YouTuber

Musik

Petfluencer 

Auto/Motorrad

Architektur

Design & Kunst

Geschlecht:

Egal

Weiblich 

Männlich 

3 Sortieren nach:

Follower

Interaktionen

Engagement

Wachstum letzte 30T

4 Anzahl Follower:

Egal

unter 10000 (Micro-Influencer)

über 10000



News

Sport

Dokumentationen

Filme & Serien

Politik & Gesellschaft

Wissen & Ratgeber

Unterhaltung

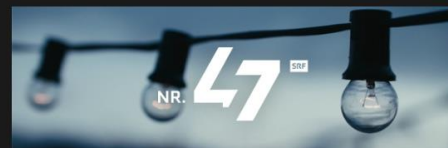
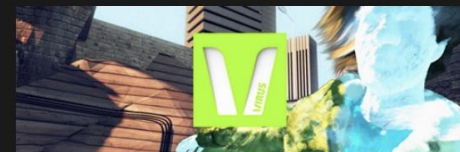
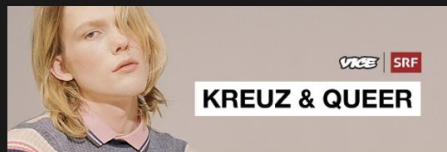
Kultur & Religion

Kinder

Jugend

Barrierefrei

Meistgesehene Sendungen in Jugend



Kooperationspartnerin



Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften



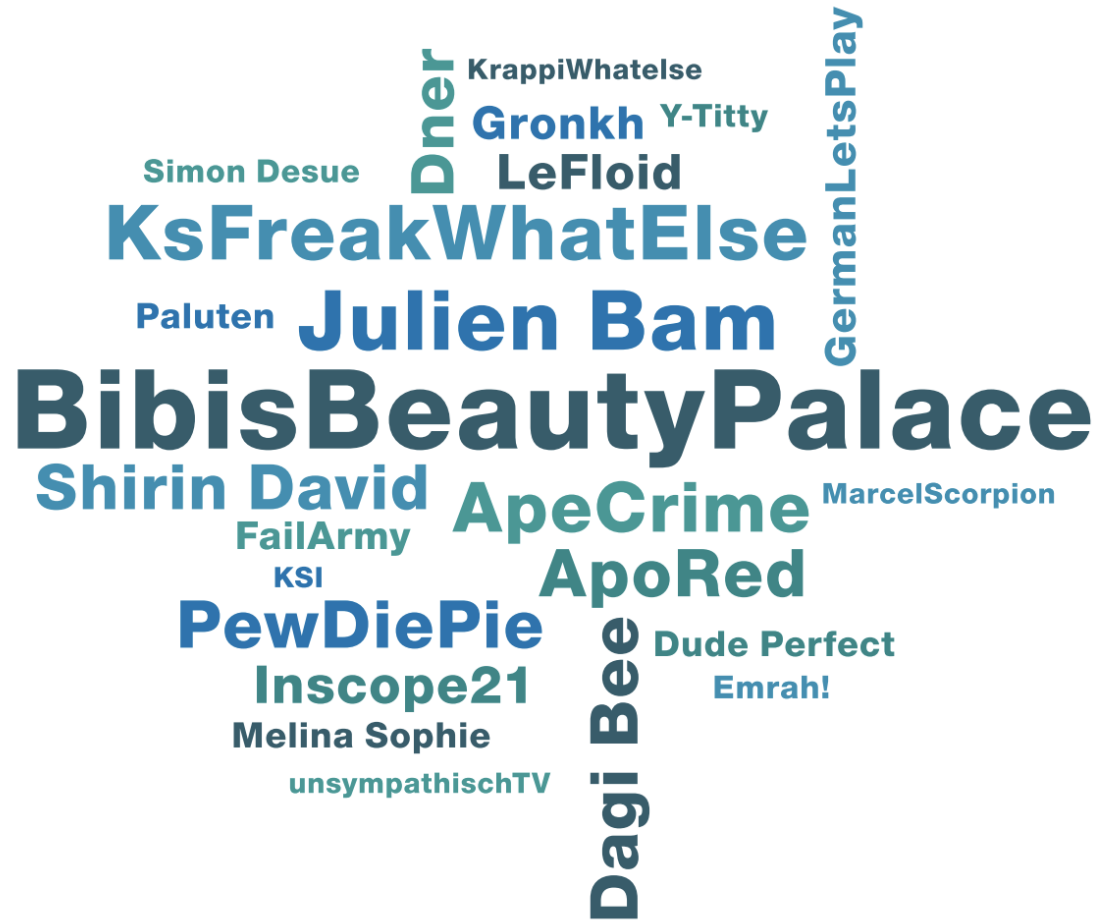
JAMESfocus

Filme - Games - YouTuber

Isabel Willemse, MSc
Dr. Sarah Genner
Gregor Waller, MSc
Lilian Suter, MSc
Prof. Dr. Daniel Süss

Fachgruppe Medienpsychologie, 2017

Web:
<http://www.zhaw.ch/psychologie/jamesfocus>



Die Lieblings-YouTuber der Deutschschweiz stammen nicht aus der Schweiz.

Tabelle 2: Für Auswertung verwendete Lieblings-YouTuber nach Sprachregion (N. = Nennungen)

Deutschschweiz (insg. 718 Nennungen)	Romandie (insg. 934 Nennungen)	Tessin (insg. 430 Nennungen)
BibisBeautyPalace (29 N.)	Cyprien (86 N.)	St3pNy (28 N.)
Julien Bam (21 N.)	NORMAN FAIT DES VIDÉOS (83 N.)	→FavijTV™ (24 N.)
KsFreakWhatElse (19 N.)	SQUEEZIE (53 N.)	theShow (21 N.)
ApeCrime (17 N.)	Mister V (38 N.)	iPantellas (17 N.)
ApoRed (16 N.)	EnjoyPheonix (27 N.)	Anima (13 N.)
Dagi Bee (16 N.)	Natoo:25	Matt & Bise (10 N.)
PewDiePie (16 N.)	Le Rire Jaune:22	Amadeo Preziosi:8
Shirin David (15 N.)	Tibo InShape:18	Greta Menchi:8
Dner (14 N.)	ANDY:14	JustZoda:8
Inscope21 (12 N.)	Sullivan Gwed:13	Daniele Doesn't Matter:7
LeFloird (11 N.)	Le Woop:12	Dread:7
Gronkh:10	Le Bled'Art:10	SurrealPower:7
GermanLetsPlay:9	PewDiePie:10	PewDiePie:6

Beliebteste YouTuber-Genres: Comedy, Entertainment, How to & Styles, Games.



14. ZÜRICH FILM FESTIVAL

27. September – 7. Oktober 2018

PEOPLE'S REPUBLIC OF DESIRE

PROGRAMM 2018

von *Hao Wu*

Hashtag #BigData

Sie geben vor ihren Webcams einen Popsong zum Besten oder aber wettern selbstbewusst gegen die Welt: Live-Streams mit selbsterkorenen Internet-Sternchen sind in China mittlerweile die beliebteste Form der Unterhaltung. Die ehemalige Krankenschwester Shen Mu und der frühere Gastarbeiter Big Li wurden beide durch ihre Live-Streams reich. Ein wackliges Unterfangen, denn die Gunst ihrer Bewunderer kann jederzeit umschlagen. Von Online-Fans umgarnt, in der realen Welt isoliert – Regisseur Hao Wu untersucht das flüchtige Glück virtueller Beziehungen im Kontext von Chinas gegenwärtiger Internetkultur.



Genre: DOK: Technologie & Wirtschaft

Land, Jahr: China, USA, 2018

Länge: 95 Min

Sprachen: Mandarin

Untertitel: Englisch

Regie: Hao Wu

Besetzung: Shen Man, Li Xianliang, Jiang Congyong

✓ Weitere Infos anzeigen



ZU WATCHLIST HINZUFÜGEN

Tags

Digitales Zeitalter

Bei der Arbeit

Family Business

Mensch & Gesellschaft

Dokumentarisch

Science & Tech

Zeit

Ort

Do. 27. Sep. 18:45

Riffraff 4

TICKETS

Sa. 29. Sep. 15:30

Riffraff 1

TICKETS

Do. 04. Okt. 19:15

Corso 3

TICKETS

MM MIGROS MAGAZIN M

MM2, 8.1.2018
www.migrosmagazin.ch

Kochen:
Sattmacher,
die es in
sich haben

Seite 45

**Grippe
im Haus:
Was tun?**

Seite 82

**Mitmachen
und gewinnen**

Sechs Fitness-
Smartwatches fürs
tägliche Training

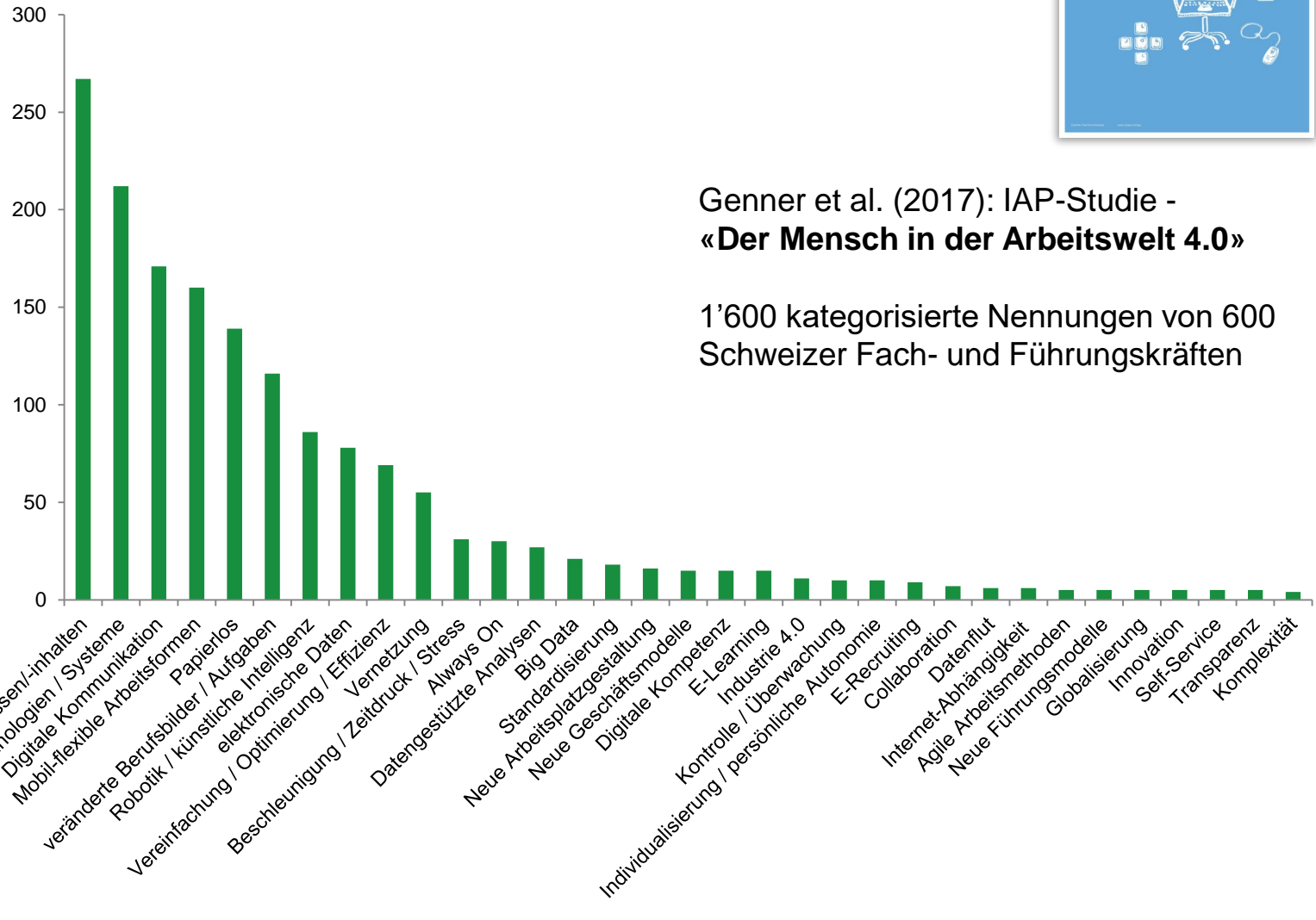
Seite 93

Apfelschuss, Fleiss und direkte Demokratie





*Nimmt Schweizer
Eigenarten aufs Korn:
Robin Pickis* **Seite 18**

Digitalisierung der Arbeitswelt

Was alles unter Digitalisierung der Arbeitswelt verstanden wird



Navigating the next industrial revolution


Revolution	Year	Information
	1	1784 Steam, water, mechanical production equipment
	2	1870 Division of labour, electricity, mass production
	3	1969 Electronics, IT, automated production
	4	? Cyber-physical systems

Was heisst 4.0?

Evolution statt Revolution ?


Erste Industrielle Revolution

1784
Erster mechanischer Webstuhl durch Einführung mechanischer Produktionsanlagen mithilfe von Wasser- und Dampfkraft




Zweite Industrielle Revolution

1870
Erstes Fließband, Schlachthöfe von Cincinnati. Einführung arbeitsteiliger Massenproduktion mithilfe v. Elektrizität.




Dritte Industrielle Revolution

1969
Einsatz von Elektronik und IT zur Automatisierung der Produktion. Erste Speicher-programmierbare Steuerung.



Vierte Industrielle Revolution

Heute
Smarte Maschinen auf Basis von cyberphysischen Systemen.



WAS IST ARBEIT 4.0?

ARBEIT 1.0

BEGINN DER INDUSTRIALISIERUNG
ORGANISATION VON ARBEIT VERÄNDERT SICH UND GESELLSCHAFTS-STRUKTUREN



ARBEIT 2.0

BEGINNENDE MASSENPRODUKTION
ANFÄNGE DES WOHLFARTSSTAATES. SOZIALE PROBLEME → ERSTE SOZIALVERSICHERUNG IM DEUTSCHEN REICH



ARBEIT 3.0

KONSOLIDIERUNG DES SOZIALSTAATES UND DER ARBEITNEHMERRECHTE AUF GRUNDLAGE DER SOZIALEN MARKTWIRTSCHAFT. Z.T. RÜCKNAHME VON ARBEITNEHMERRECHTEN UNTER WETTBEWERBSDRUCK



ARBEIT 4.0

Wird flexibler, digitaler und vernetzter.
Wie genau ist NOCH OFFEN



fangfor.com

DIGITALE TRANSFORMATION DER ARBEITSWELT

IAP goes digital TP3, Juni 2016, Sarah Genner

TECHNOLOGY



Mobile Geräte // Smartphones, Tablets, BYOD (bring your own device)

Datafication // Vermessung & Quantifizierung aller Lebensbereiche, Sensoren, Internet der Dinge, Big Data, Data Analytics, Machine Learning, Künstliche Intelligenz (z.B. Spracherkennung im Kundenservice, Analyse von Kundendaten, Logistik, selbstfahrende Autos)

Hypervernetzung // Echtzeit-Vernetzung von Menschen, Geräten und Dingen, „always on“ (ständiger Zugang zu Information, ständige digitale Erreichbarkeit)

Cloud Computing // zeit- und ortsunabhängiger Zugang auf Daten mit diversen Geräten

Plattformen & Monopolisierung // Social Media (z.B. Slack, LinkedIn, Facebook), Sharing Economy (z.B. Uber, Airbnb), E-Commerce (z.B. Amazon, Alibaba), Werbung/Virtual Reality/Smarte Dinge (z.B. Google, Facebook) – Monopolisierungstendenzen („The winner takes it all.“)

Beschleunigung // Moore's Law, kürzere technologische Lebenszyklen, Echtzeit-Kommunikation, Echtzeit-Datenübertragung

Arbeiten 4.0

laufende 4. industrielle Revolution (auch Industrie 4.0)

Cyber-physische Systeme // technologische Grundlage der Industrie 4.0: cyber-physische Systeme (Internet der Dinge, Vernetzung von Menschen, Produkten, Maschinen etc.)

Zentrale Dimensionen // Vernetztes Arbeiten | Automatisierung | Robotik // Neue Produkte | Produktionsprozesse // Globalisierte Wissensgesellschaft // Kultureller Wandel // Cybersecurity

Agile Arbeitsformen // Dynamische (vs. bürokratische) Entscheidungsprozesse. Scrum (aus der Software-Entwicklung stammende agile Arbeitsmethode). Aufträge werden in kleinere Aufgaben aufgeteilt und über digitale Kanäle und Plattformen an Mitarbeitende oder Crowdworker (extern) vergeben

Mobilität | Flexibilität

Raum // Entgrenzung. Räumliche Verortung von Mitarbeitenden spielt eine kleinere Rolle. Räumlich hybrid: online/offline

Zeit // Entgrenzung. Verwischung von Frei- & Arbeitszeit. Mehr zeitliche Flexibilität von Leistungserbringung

Arbeitsprozesse // Solid (fixe Aufgaben) // Fluid (iterativ testen, Teamarbeit) // Crowd (externe DL)

PLACE



Home Base // im Unternehmen & fixer Arbeitsplatz

FlexPlace / Flexdesk // flexible Arbeitsplätze innerhalb des Unternehmenstandorts mit Telefonzonen, Ruhezone, Begegnungszonen, Erholungszonen

Mobile Arbeit / FlexWork // Örtlich & zeitlich flexibles Ausführen von Aufgaben

Digitale Diversität

Unterschiedlicher Grad der Nutzung und Nutzungskompetenzen digitaler Anwendungen

PEOPLE



Persönlichkeit // Integrator vs. Separator (Grenzziehung zwischen Arbeit & Freizeit, auch Boundary Management), Early Adopter vs. Late Adopter (Geschwindigkeit der Technologie-Aneignung), Offenheit für Wandel (Branchen-/Rollenwechsel), Sozialisierung (Generation, kultureller Hintergrund)

Rolle & Funktion // z.B. Führungskraft, Projektmitarbeitende, Aussendienst, Administration, Pressesprecher/In (unterschiedliche digitale Anwendungen im Arbeitsalltag & Erwartung an digitale Erreichbarkeit)

Digital Literacy // technische Kompetenzen im Umgang mit digitalen Medien und Systemen

Selbststeuerungskompetenz // Life Domain Balance, Umgang mit (digitalen) Inputs (Inspiration vs. Verzettlung), Umgang mit Technostress (Multitasking, digitale Ablenkungen & Informationsüberlastung)

Identifikation // Grad der emotionalen Bindung an Job, Team & Firma („am besten alle drei“). Je mobiler desto wichtiger wird die Identifikation, physische Interaktionen erhalten mehr Bedeutung (Wertschätzung).

FlexPlace/FlexWork-Präferenzen // z.B. Familie, VR-Mandat, Nebenjob, langer Arbeitsweg

Co-Working // Zusammenarbeit fach- oder firmenübergreifend (z.B. innerhalb der Firma zur besseren Vernetzung unterschiedlicher Bereiche wie PirateHub Swisscom/ Co-Working-Spaces für Kreative und Innovationsprozesse wie ImpactHub)

Virtuelle Kanäle & Räume // Hybridisierung von Online- & Offline-Kollaboration (z.B. Email, Skype, Slack, Cloud)

Branchen | Funktionen

Branchen mit unterschiedlichem Digitalisierungsgrad // Wissensintensive Branchen sind bereits hochdigitalisiert: ICT- & Mediensektor / Finanz- und Versicherungsbranche / Dienstleistungssektor

Berufliche Funktionen mit unterschiedlichem Digitalisierungsgrad, Wandel von Berufsbildern

Branchen und Funktionen mit unterschiedlichem Risiko, durch Automatisierung ersetzt zu werden. Jobs mit niedriger Ausbildung sowie Jobs in den Branchen Bau, Fertigung & Logistik gelten als eher gefährdet

Führung im Agile Business

Culture, Purpose, & Trust // Zielvereinbarung, Inspiration & indirekte Führung statt Autorität, Hierarchie, Anweisung & Kontrolle

Indirekte Führung // Werte statt Regeln schaffen. Stärken der Identifikation durch regelmäßiges Thematisieren von Struktur (wer hat welche Rollen & Erwartungen), Strategie (was wollen wir erreichen & wie?) & Kultur (welche Werte teilen wir & wie gehen wir miteinander um?)

Holacracy // Organisationsmodell aus der Softwarebranche mit flachen Hierarchien und Fokus auf Partizipation

Digital Learning // Einsatz digitaler Technologien für das Ausbildungsmanagement, interne Weiterbildungen

HR & Recruiting // Je nach Aufgabe Führungskräfte & Mitarbeitende rekrutieren, die mit rascherem Wandel & unklarerer Rollen & indirekter Führung umgehen können. Digital Recruiting, Employer Branding (FlexWork / Life Domain Balance als Kriterien für Arbeitgeberwahl)

Strukturwandel des Arbeitsmarkts

Die Entwicklung der Wirtschaftssektoren in der Schweiz 1888 bis 2014

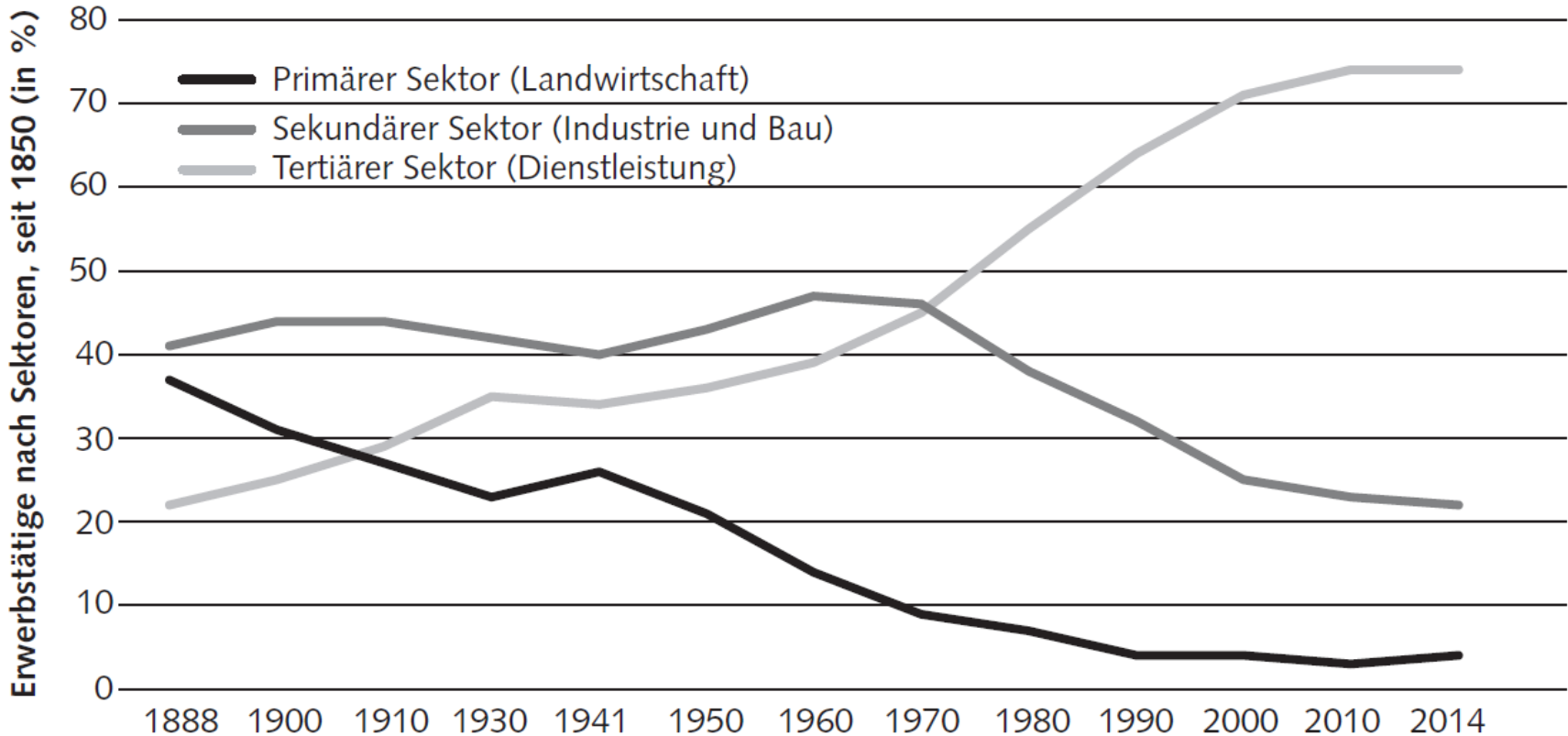


Abbildung 1: Anteil der Beschäftigten in der Schweiz nach Wirtschaftssektoren (BFS, Schweizerische Volkszählung 1888–2000 und Erwerbstätigenstatistik 1960–2014)

Arbeitsgesundheit damals und heute

Prof. Daniel Hell, Psychiater (nach Hunziker, 2015)

Analoges Zeitalter

Vorwiegend
körperliche
Beschwerden

- rheumatische Beschwerden
- Unfälle
- Probleme mit dem Bewegungsapparat



**Job-Stress-
Index 2016:
25% gestresst
25% erschöpft**

Digitales Zeitalter

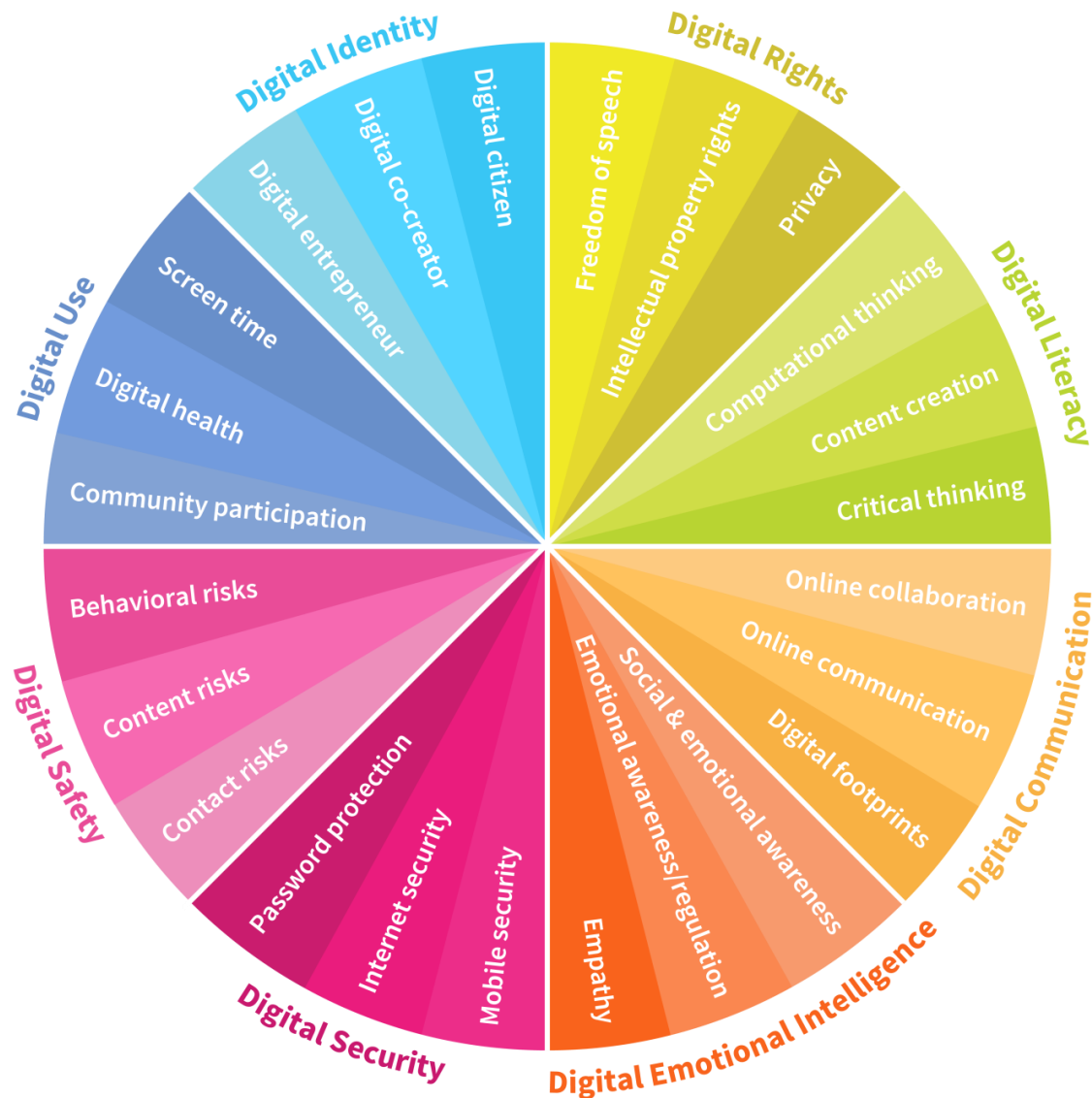
Vorwiegend
psychische
Herausforderungen

Mentale Arbeit fordert emotional und kognitiv:

- **Schnellerer Anpassungsdruck**
- **Multioptionsgesellschaft:** grössere Wahlfreiheit, aber auch grösserer Erfolgsdruck
- **Leistungskultur**
- **Globalisierung**
- **Individualisierung**
- **Digitalisierung:** «Dank ihr bin ich ständig erreichbar, werde aber auch ständig evaluiert, wie viel ich leiste.»
- **Ökonomisierung:** «Alles muss heute nützlich und effizient sein.»

«Burnout-Kliniken sind Korrekturstätten der Erfolgsgesellschaft.»

Digitale Kompetenz | «Digitaler IQ»



ProjectDQ

Digital Intelligence Quotient for Every Child

Become a
Supporter

theguardian

news / opinion / sport / arts / life



world / UK / science / cities / global development / more

Teacher Network Schools of the future

Tablets out, imagination in: the schools that shun technology

Parents working in Silicon Valley are sending their children to a school where there's not a computer in sight - and they're not alone



«Transversale Fähigkeiten»

Der Bundesrat geht mit den Motionären einig, dass der Vermittlung von Kompetenzen im Bereich der Informations- und Kommunikationstechnologie im Hinblick auf die Digitalisierung eine grosse Bedeutung zukommt. Es erscheint ihm - in Absprache mit der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren - jedoch nicht zielführend, die Informatik aus der Mint-Förderung herauszulösen oder gar eine parallele Offensive zu starten. Auch in der Mathematik, den Naturwissenschaften und der Technik sind Informatikkenntnisse unerlässlich und zentral. Hinzu kommt, dass Studien über die Auswirkungen der Digitalisierung zeigen, dass gerade transversale Fähigkeiten an Bedeutung gewinnen. Diese werden ebenfalls durch eine integrale Förderung des Mint-Bereichs gestärkt.

⊖ ANTRAG DES BUNDESRATES VOM 24.05.2017

Der Bundesrat beantragt die Ablehnung der Motion.

«21st century skills»

- Critical thinking, problem solving, reasoning, analysis, interpretation, synthesizing information
- Research skills and practices, interrogative questioning
- Creativity, artistry, curiosity, imagination, innovation, personal expression
- Perseverance, self-direction, planning, self-discipline, adaptability, initiative
- Oral and written communication, public speaking and presenting, listening
- Leadership, teamwork, collaboration, cooperation, facility in using virtual workspaces
- *Information and communication technology (ICT) literacy, media and internet literacy, data interpretation and analysis, computer programming*
- Civic, ethical, and social-justice literacy
- Economic and financial literacy, entrepreneurialism
- Global awareness, multicultural literacy, humanitarianism
- Scientific literacy and reasoning, the scientific method
- Environmental and conservation literacy, ecosystems understanding
- Health and wellness literacy, including nutrition, diet, exercise, and public health and safety

Swiss Skills!

Vorteile des dualen Bildungssystems:

Beim Erlernen von «Soft Skills» hat der Arbeitsplatz gegenüber der Schule grosse komparative Vorteile.

Die meisten Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenzen können besser am Arbeitsplatz als in der Schule erlernt werden

Fachliche Kompetenzen

Fachexpertise // Praxis- und Berufserfahrung

Lesen, schreiben, rechnen // Texte verstehen und verfassen / Umgang mit Zahlen / Sprachen / Bilder und multimediale Inhalte verstehen
Analyse // Informationen filtern / Komplexität reduzieren / Zusammenhänge erkennen
Reflexion // Kritisches Denken / abstraktes Denken / Interpretation
Problemlösung // Herausforderungen identifizieren / konstruktive Strategien entwickeln / Entscheidungen fällen / Prozesse steuern
Methoden // Arbeitstechniken / Zeitmanagement / Projektorganisation

Technologien // fach- und berufsspezifischen Technologien anwenden / Lizenzen und Urheberrecht
Information // digital suchen / filtern / beurteilen / speichern / abrufen / digitale Inhalte entwickeln
Sicherheit // Schutz von Geräten / persönlicher Daten

Soziale Kompetenzen

Kommunikation // Zuhören / konstruktiv und adressatengerecht Kommunizieren / Empathie / Konfliktfähigkeit / Durchsetzungsvermögen
Team // Kooperation / Kollaboration / Koordination / Leadership
Diversität // Konstruktiver Umgang mit unterschiedlichen Perspektiven sowie sozialer und kultureller Vielfalt
Engagement // Einsatzbereitschaft / soziale Verantwortung / globales Bewusstsein

Digitale Kompetenzen

Interaktion // interagieren über Technologien / teilen von Informationen und Inhalten / Engagement in der Online-Gesellschaft / Zusammenarbeit über digitale Kanäle

Persönliche Kompetenzen

Lernen // Lernmotivation / Lernfähigkeit / Neugier
Ideen // Kreativität / Erfindergeist / Spielfreude
Resilienz // Belastbarkeit / Standhaftigkeit / Durchhaltekraft
Selbstregulierung // Selbstorganisation / Selbstreflexion / Impulskontrolle / Prioritäten setzen / Handlungskompetenz
Flexibilität // Anpassungsfähigkeit / Agilität / Ambiguitätstoleranz / Veränderungsbereitschaft

Identität // Verhalten im digitalen Raum / Verwaltung der digitalen Identität
Technikumgang // sinnvoller und gesunder Einsatz digitaler Technologien

GRUNDWERTE

Respekt
Verantwortung
Vertrauen
Verlässlichkeit
Geduld

Dankbarkeit
Selbstwert
Mut
Bescheidenheit
Freundlichkeit

Ehrlichkeit
Offenheit
Mässigung
Loyalität
Humor

Integrität
Fairness
Vergebung
Lebenssinn
Hoffnung

Von «Always On» zum digitalen Burnout?



Von der Leyen sagt Burn-out den Kampf an

Arbeitsministerin Ursula von der Leyen will die Deutschen besser vor der Gefahr eines Burn-outs schützen – und damit Milliarden sparen. Von O.

Gersemann, S. v. Borstel, F. Wisdorff



Arbeitsministerin Ursula von der Leyen (Link: <http://www.welt.de/113772807>) (CDU) will Arbeitnehmer besser vor psychischen Belastungen am Arbeitsplatz schützen und dabei auch die Betriebe in die Pflicht nehmen. "Das ist für mich eines der großen Ziele im Arbeitsschutz", sagte von der

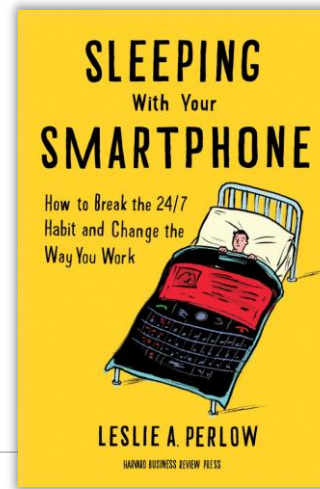
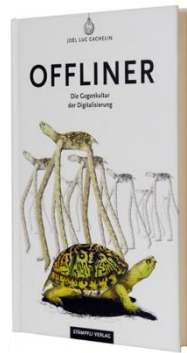
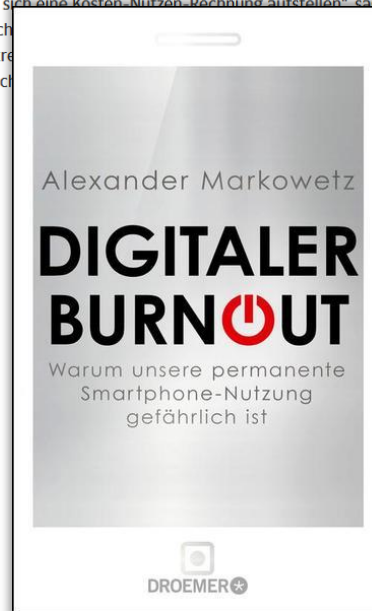
Arianna Huffington im Interview: «Sklaven der Smartphones»

Patrik Müller
Patrik Müller ist Chefredaktor der Zeitung «Schweiz am Sonntag».

Samstag, 15. Februar 2014 23:31



Arianna Huffington, Pionierin der Online-Zeitung, sieht neue Trends. Foto: Keystone



Süddeutsche.de Karriere

21. Mai 2011, 17:24 Burn-out Prävention

Ständig erreichbar, immer gestresst

Wenn das Handy ständig klingelt: Laptop und BlackBerry können das Arbeiten erleichtern oder erschweren - es liegt an uns, das Beste daraus zu machen.

Von Silke Bigalke, Sibylle Haas und Thorsten Riedel

München - Der Manager steckte in einem echten Zwiespalt, als er vergangene Woche Rat bei der Psychotherapeutin Dagmar Ruhwandl suchte. Er wollte wegfahren, mal ausspannen. Sein Chef hatte ihm jedoch gesagt, er solle auch im Urlaub erreichbar sein. Ruhwandl, die eine Praxis für Burn-out-Prävention leitet, hört solche Geschichten häufig. "In dieser Situation muss jeder für sich eine Kosten-Nutzen-Rechnung aufstellen", sagt sie. "Was bringt es mir, stets erreichbar zu sein? Ich habe keine Zeit für meine Familie. Der Manager hat schließlich seine Sekretärin, die seine Anfragen sammelt und nur die wichtigsten weiterleitet."

Die ungenutzten Potenziale von Home-Office in der Schweiz

Eine schöne neue Arbeitswelt?

An diesem Donnerstag findet hierzulande zum dritten Mal der «Home Office Day» statt. Zum Siegeszug hat die neue Arbeitsform noch nicht angesetzt, obwohl die technischen Voraussetzungen vorhanden wären.

von Matthias Müller | 9.5.2012



Arbeiten rund um die Uhr - Home-Office macht es möglich. (Bild: AP/Emilio Morenatti)



SCHWEIZER ILLUSTRIERTE Rubriken SI Style Das Neueste

Startseite Stars Schweiz

Natalie Rickli

Burnout! Zwangspause für SVP-Politikerin

Ständig war sie auf Achse, immer präsent in Politik sowie auf sozialen Netzwerken. Jetzt zieht Natalie Rickli die Notbremse und macht eine Pause, wie sie auf Facebook verkündet.



SP-Mann will Internet-Sperre von 19 bis 7 Uhr

von J. Büchi - Corrado Pardini will die Arbeitnehmer vor der «totalen Verfügbarkeit» schützen. Für die Gegner sind flexible Arbeitsmodelle «ein Segen».



1/3 Mitarbeiter sollen sich nicht dazu gedrängt fühlen, nach Feierabend oder am Wochenende Mails zu lesen, findet Corrado Pardini (SP). Er schlägt eine strikte Mail-Sperre von sieben bis sieben Uhr vor.

Bild: Keystone/Peter Klauzner

ein aus i

Die Welt dreht immer schneller. So jedenfalls kommt es manchen Arbeitnehmern vor: Ständig erreichbar zu sein und auch in der Freizeit geschäftliche Mails zu beantworten, ist Studien zufolge für viele Schweizer Normalität.

1.796

Maulkorb für Firmen nach sieben Uhr

30.11.2016 19:32 Samuel Rink

Am Abend und am Wochenende sollen Firmen ihre Mitarbeiter in Ruhe lassen. SP-Nationalrat Corrado Pardini fordert ein entsprechendes nationales Gesetz. Bei der Basler Wirtschaft kommt der Vorschlag nicht gut an.

Abschalten macht Angst

Ein Gewerkschafter fordert: Keine Firmen-Mails mehr in der Freizeit! So einfach geht das allerdings nicht.



Immer erreichbar: Teilnehmer eines Kongresses in Berlin checken in der Mittagspause ihre Mails. Foto: Adam Tinworth (Flickr)



Jean-Martin Büttner
Redaktor Hintergrund
und Debatte
@Jemab

30.11.2016

Man fährt den Computer hoch, schaltet das Handy ein, und die Welt explodiert. Bilder leuchten, Stimmen rufen, Filme flackern. Unablässig strömen neue Mails herein, persönliche, anonyme, geschäftliche und private, Tag und Nacht. Im Gehirn ist es taghell, vom Schlafen kann man nur träumen.

Die Freizeit beschleunigt sich zur Fortsetzung der **Arbeit** mit anderen Mitteln. Es mehren sich Depressionen, Burn-out, Angst- und Konzentrationsstörungen, Stresssymptome, psychosomatische Komplikationen. Manche vereinsamen vor dem Bildschirm, andere fühlen sich von der Datenflut überfordert. Wir leben im Zeitalter der Zeitschmelze, schreibt

Stichworte

Meinung & Analyse

Corrado Pardini

Arbeit

Handysucht

Artikel zum Thema

Der vernetzte Mensch droht sich in der digitalen Welt zu verlieren

Die Kommunikationsforscherin Miriam Meckel prognostiziert der Gesellschaft den digitalen Kollaps. Der Mensch verliere die Kontrolle über seine eigenen Entwicklungen. [Mehr...](#)

Von Res Strehle 26.01.2012

«Burn-out ist nicht nur eine Mode»

Interview Der Soziologe Heinz Bude sagt, den westlichen Gesellschaften seien die Verliererkulturen abhandengekommen. Jeder glaube, mit seiner Erschöpfung und Verbitterung allein zurechtkommen zu müssen. [Mehr...](#)

Mit Heinz Bude sprachen David Hesse und Hans Brandt. 11.07.2015

Frage des Tages: Immer fürs Büro erreichbar?

Smartphone und mobile Geräte tragen die Firma in die eigenen vier Wände. «Stopp», sagt dem ist die deutsche

FLEXIBLES ARBEITEN FÖRDERT DIE PRODUKTIVITÄT UND ARBEITSZUFRIEDENHEIT

Mitarbeiterproduktivität um **12%** steigern durch flexible Arbeitszeiten.

Jeder hat im Laufe des Tages eine Phase der höchsten Aktivität sowie unproduktive Tiefphasen. Durch flexible Arbeitsmodelle können die Mitarbeitenden ihren Alltag flexibel und nach dem eigenen Biorhythmus gestalten, was die Zufriedenheit und auch die Produktivität der Mitarbeitenden erhöht.

Zum Beispiel: Bei den meisten ist die produktivste Zeit im Laufe des Vormittags. So ist es sinnvoll, wenn die Mitarbeitenden dieses Zeitfenster nicht mit der Fahrt ins Büro „vergeuden“. Die Tiefphase am Nachmittag kann man für die Fahrt nach Hause oder Sport nutzen. Entscheidend für die Produktivität ist auch der passende Arbeitsort. Die Ungestörtheit im Home Office eignet sich gut für konzeptionelle, kreative Aufgaben. Im Zug lassen sich gut E-Mails formulieren und To-Do-Listen mit kleineren Aufgaben abarbeiten. Flexible Arbeitsmodelle schaffen hier den nötigen Gestaltungsfreiraum für die Mitarbeitenden.

Studien belegen den Zusammenhang zwischen dem Ausmass von mobiler Arbeit und der Arbeitszufriedenheit.

Danach nehmen die Arbeitszufriedenheit und die Produktivität bis ca. 2,5 Tagen mobiler Arbeit oder Home Office pro Woche kontinuierlich zu. Wen man annimmt, dass jeder im Unternehmen verbrachte Arbeitstag im Durchschnitt 30 Minuten Störungen (z.B. hoher Geräuschpegel, häufige Fragen eines Arbeitskollegen) und 30 Minuten unproduktive Arbeitszeit (z.B. physiologisches Tief nach dem Mittagessen) beinhaltet, die bei der Arbeit zuhause aufgrund räumlicher Trennung und flexibler Wahl der täglichen Arbeitszeit vermeidbar sind, dann bedeutet dies ca. 12% mehr Produktivität.

Gesundheit und «Always On»

+

- Notruf
- Health Tracking
- Big Data für medizinische Forschung
- Jobzufriedenheit durch mobil-flexibles Arbeiten

-

- Verkehrsunfälle
- Schlafstörungen
- Datensicherheit
- Burnout
- Onlinesucht
- Augenschäden
- Tech Neck
- Strahlung

Über Kommunikation kommunizieren



Präventive Email-Massnahmen vor den Ferien treffen



Erreichbarkeitserwartungen im Team explizit ansprechen



Checkliste Always On im Kontext von Organisationen

- Können unsere Mitarbeitenden so **mobil-flexibel arbeiten**, sodass sie ihre Leistung optimal abrufen können?
- Haben wir in Bezug auf digitale Kontaktaufnahmen ausserhalb der Bürozeiten jene **Organisationskultur** die wir uns wünschen?
- Wurde allen unseren Mitarbeitenden **explizit kommuniziert**, wann von ihnen digitale Erreichbarkeit erwartet wird und wann nicht?
- Wurden unsere Führungskräfte darauf hingewiesen, dass digitale Kontaktaufnahmen ausserhalb der Arbeitszeiten **implizite Botschaften** mitsenden?
- Gibt es eine klare Haltung der Organisation zu **Stellvertretungen** während des Urlaubs?
- Verzichten unsere Mitarbeiter konsequent auf Email-Antworten, wenn sie einen **Autoreply** aktiviert haben?
- Sind unsere Mitarbeitenden darüber informiert, dass von ihnen während **krankheitsbedingter Abwesenheit** keine digitale Erreichbarkeit erwartet wird?

Smartphonefreie Zonen und Zeiten



z.B.

- Handy nicht im Schlafzimmer aufladen
- Keine Smartphones am Esstisch



Einen Wecker kaufen

HOME SEARCH

The New York Times

FEBRUARY 9, 2014, 11:00 AM |

Disruptions: For a Restful Night, Make Your Smartphone Sleep on the Couch

By NICK BILTON



Nick Bilton/The New York Times

DIGITAL DETOX™

DISCONNECT TO RECONNECT

YOGA | MEDITATION | HIKING | ART | BAKING | ORGANIC MEALS
OFF THE GRID NO BOSS NO INTERNET NO CELL PHONE NO CLOCK NO WORK

[VISIT OUR NEW BLOG](#) // // // // // // // // // // [CAMP GROUNDED 2014: SUMMER CAMP FOR ADULTS](#)



Ob ON oder OFF: Prioritäten setzen

Jar



Rocks



Pebbles



Sand



Time
Life

Priorities
Important

Urgencies
Small Tasks

Distractions
Leisure



Besten Dank!



sarah.genner.cc

sarah@genner.cc