Strategien für den Umgang mit Stress und die Rolle der Medien

Workshops 1. Runde:
10.45-12.00 Uhr (1 ¼ h)

Workshops 2. Runde:
14.15-15.30 Uhr (1 ¼ h)

Dr. Peter Holzwarth

Pädagogische Hochschule Zürich

Weniger ist mehr!? Mit Suffizienz gut leben. Schulnetz 21, 13.3.2021

Digitale Tagungsräume - Übersicht der Zoom Zugänge

Netzwerktagung – 13. März 2021

schulnetz21
kantonales netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger schulen
zürich | volksschulen

https://phzh-ch.zoom.us/j/63633162026?pwd=SVZnR0phNWVvVktLUVJDT1JJWVJXZz09

https://phzh-ch.zoom.us/j/63633162026?pwd=SVZnR0phNWVvVktLUVJDT1JJWVJXZz09#success

Programm

Ab 8.30 Uhr: Ankommen, einloggen
9.00 Uhr: Begrüssung und Einleitung

Start im Plenum → **Plenum**

9.15 Uhr: Referat Dr. Annette Jenny

10.45 Uhr: Workshops Runde 1

Workshop 1 Silvia Hafner	**Workshop 2** Anna van der Ploeg	**Workshop 3** Yvonne Bucheli	**Workshop 7** Barbara Gugerli-Dolder
Workshop 4 Claudia Schneider	**Workshop 5** Dr. Peter Holzwarth	**Workshop 6** Cathy Caviezel	

13.00 Uhr: Referat Prof. Dr. Wilhelm Schmid

Plenum

14.15 Uhr: Workshops Runde 2

Workshop 1 Silvia Hafner	**Workshop 2** Anna van der Ploeg	**Workshop 3** Yvonne Bucheli	**Workshop 7** Barbara Gugerli-Dolder
Workshop 4 Claudia Schneider	**Workshop 5** Dr. Peter Holzwarth	**Workshop 6** Cathy Caviezel	

Technischer Support: für Referent/innen und Workshop-Leitende: 043 305 51 47 (Brigitte Hänggi)
für Tagungsteilnehmende: 043 305 60 01 (Mathis Burkart; IT-Support der PHZH)

Workshop 5
Strategien für den Umgang mit Stress und die Rolle der Medien

alle Zyklen

Dr. Peter Holzwarth, Dozent PH Zürich

Suffizienz kann auch in Zusammenhang mit Mediengebrauch ein Thema sein. Digitalen Medien wird oft eine Mitverantwortung am Stress zugeschrieben (stetige Erreichbarkeit, mangelnde Abgrenzung, Unterbrechung von Tätigkeiten, Schlafmangel, ...). Im Workshop geht es um die Frage, wie man das eigene Medienhandeln so gestaltet, dass weniger Stress entsteht. Es soll auch diskutiert werden, ob man mit Hilfe von Medien Stress vermeiden kann.

Life Skills (WHO)

1. Decision-making
2. Problem-solving
3. Creative thinking
4. Critical thinking
5. Effective communication
6. Interpersonal relationship skills
7. Empathy
8. Self-awareness
9. Coping with emotions
10. Coping with stress

My Life Skills

Life skill	☹	☹	😐	☺	☺
Decision-making					
Problem-solving					
Creative thinking					
Critical thinking					
Effective communication					
Interpersonal relationship skills					
Self-awareness					
Empathy					
Coping with emotions					
Coping with stress					

☺ ..... ☹ .....

My Life Skills

Life skill	😞	😟	😐	🙂	😊
Decision-making					
Problem-solving					
Creative thinking					
Critical thinking					
Effective communication					
Interpersonal relationship skills					
Self-awareness					
Empathy					
Coping with emotions					
Coping with stress					

😊 ..... 😞 .....

Erzeugung von Stress

Allgemeine Beschleunigung der Kommunikation durch digitale Medien

Das Gefühl haben, schnell antworten zu müssen

Viele Kommunikationskanäle die man im Blick haben muss

Pausen und Momente der Langeweile mit Mediennutzung füllen (vgl. Sherry Turkle)

Soziale Vergleiche

Das Büro immer dabei haben bzw. immer im Kopf haben

Medien und Stress

Abbau von Stress

Apps die zum Entspannen anleiten (Sport, Yoga, Meditation etc.)

Dankbarkeitstagebuch auf dem Handy

Achtsames Schreiben auf dem Handy

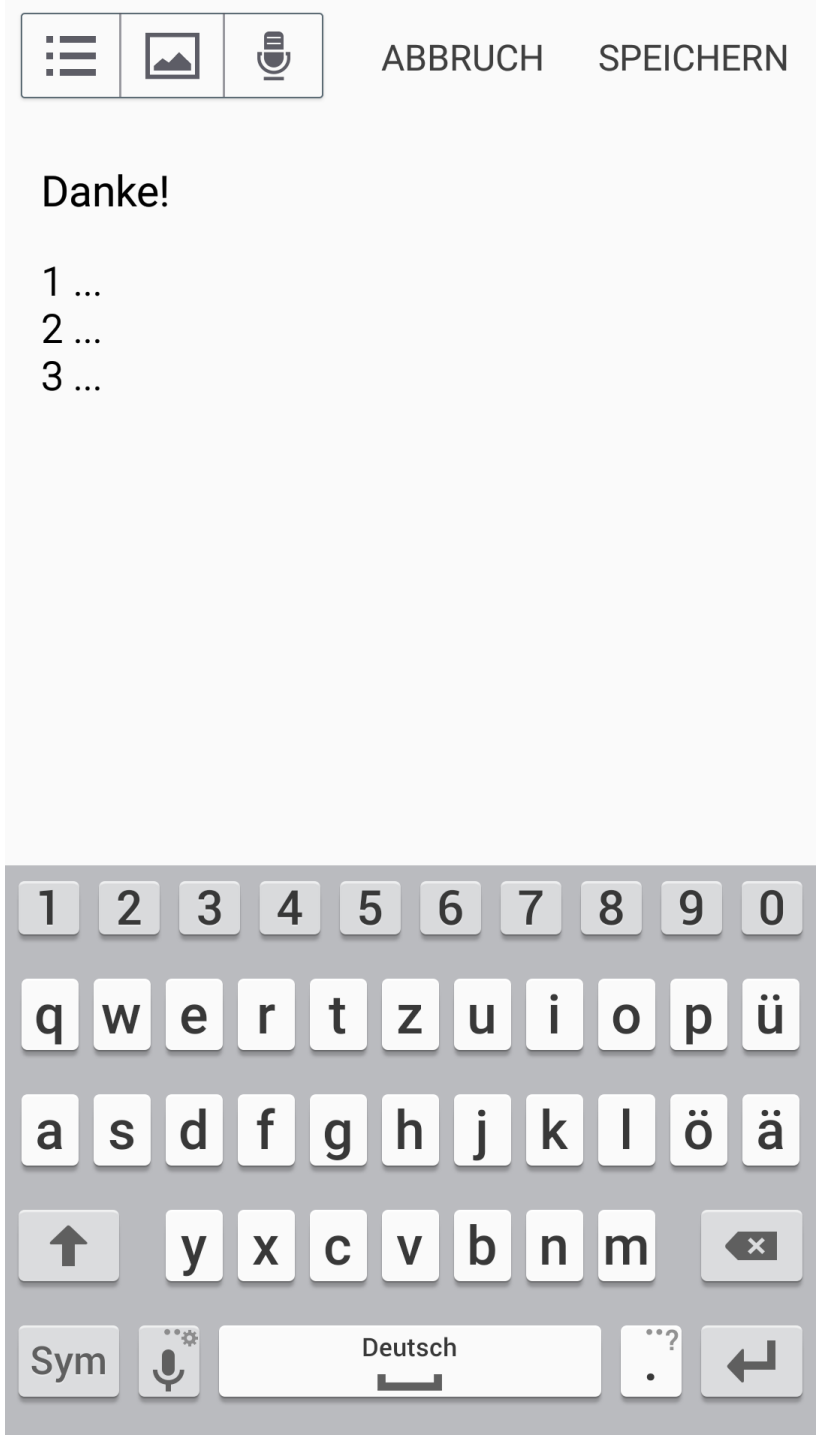
Achtsames Fotografieren

Arbeitsorganisation und Selbstmanagement mit Medien (z. B. Doodle, To-do-Listen, Terminplanungsassistent Outlook)

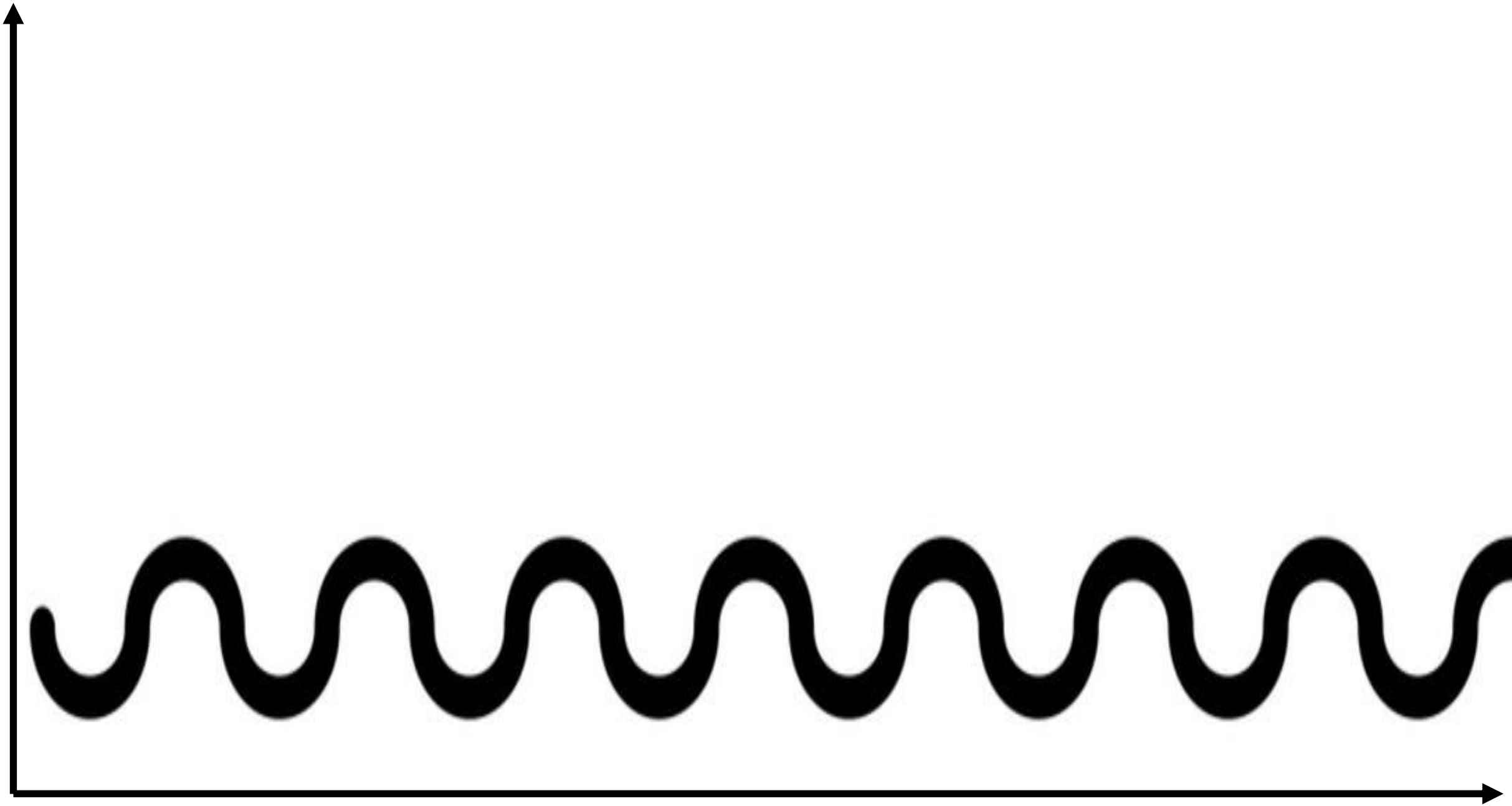
quelle: schweizerischer versicherungsverband

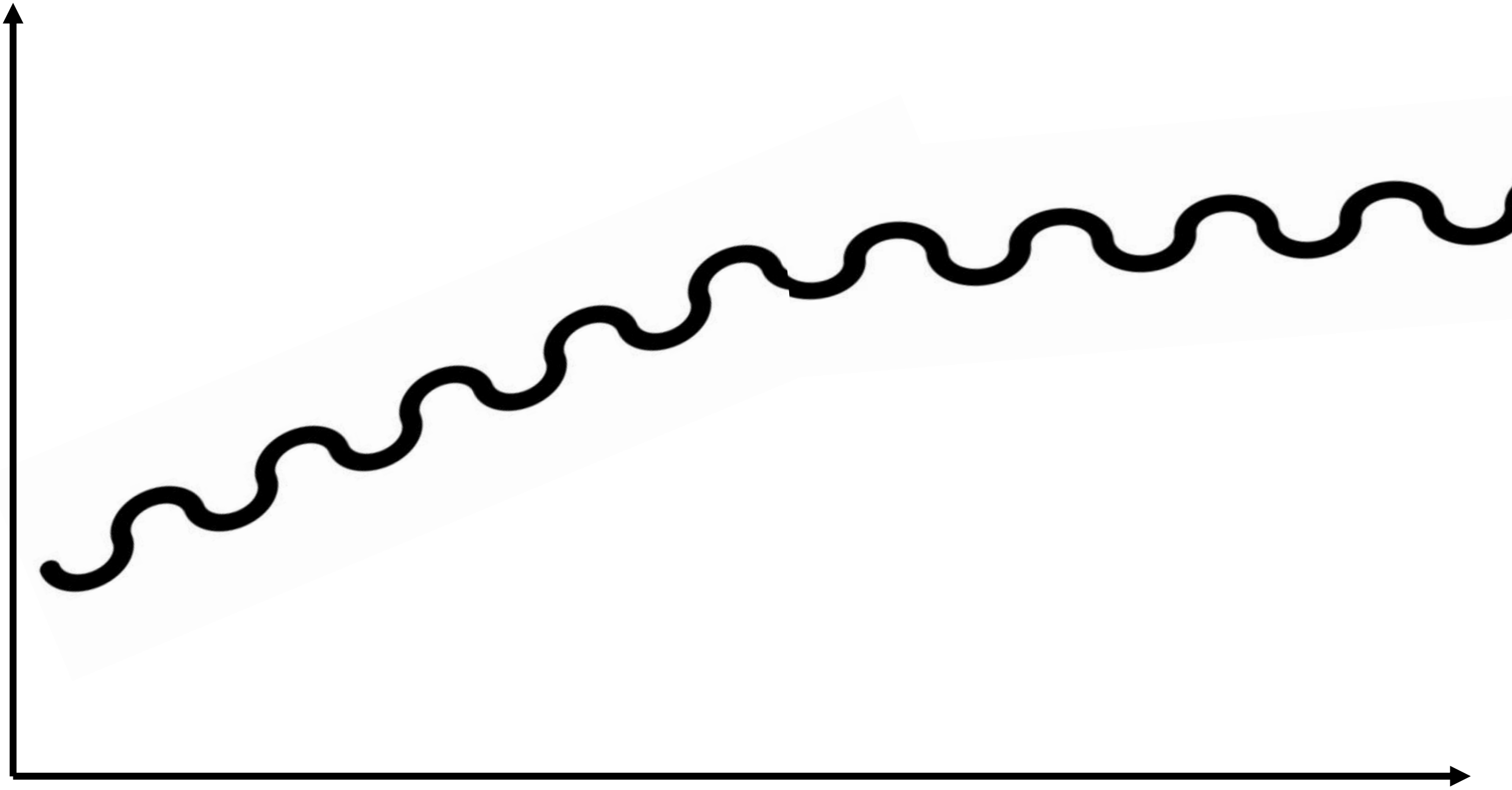
Perfekte Woche
(Alle Aktivitäten)
Du hast diese
Woche jeden Tag
alle drei täglichen
Aktivitätsringe
geschlossen.
Fantastisch!

- Memo App als Dankbarkeitstagebuch nutzen



Warum Stress krank macht | Odysso – Wissen im SWR
https://youtu.be/6HWJnkpe4pc





Entschleunigung

Entrümpelung

Selbstbegrenzung

Ressourcen schonen

Minimalismus

Suffizienz

Konsumverzicht

Abwerfen von Ballast

Entgiftung

Fasten / Intervallfasten

digitale Entschleunigung

digitale Entrümpelung

digitale Selbstbegrenzung

digitale Ressourcen schonen

Suffizienz

digitaler Minimalismus

digitaler Konsumverzicht

digitales Abwerfen von Ballast

digital detox

digitales Fasten / Intervallfasten

Das·Smartphone·smarter·nutzen:·Ideen·für·die·Regulierung·und·Optimierung·der·eigenen·Handynutzung¶

Peter·Holzwarth¶

¶

¶

Nadine·Hugi·(Borer·/·Holzwarth·/·Weidinger·2020,·S.·57)¶

¶

Viele·Menschen·sind·nicht·zufrieden·mit·ihrer·eigenen·Handynutzung·(vgl.·Newport·2019,·Orlowski·2020,·Eidenbenz·2021).·Sie·fühlen·sich·zum·Beispiel·von·der·Fülle·der·Handyfunktionen·überfordert,·sie·haben·das·Gefühl·ständig·reagieren·zu·müssen,·zu·viel·Zeit·zu·verlieren,·sie·greifen·Reflexartig·zum·Handy·ohne·bestimmten·Nutzungswunsch,·sie·sind·zu·oft·am·Handy,·sie·wollen·nur·A·erledigen·

Das Smartphone smarter nutzen: Ideen für die Regulierung und Optimierung der eigenen Handynutzung

Peter Holzwarth

Nadine Hugi (Borer / Holzwarth / Weidinger 2020, S. 57)

Viele Menschen sind nicht zufrieden mit ihrer eigenen Handynutzung (vgl. Newport 2019, Orlowski 2020, Eidenbenz 2021). Sie fühlen sich zum Beispiel von der Fülle der Handyfunktionen überfordert, sie haben das Gefühl ständig reagieren zu müssen, zu viel Zeit zu verlieren, sie greifen Reflexartig zum Handy ohne bestimmten Nutzungswunsch, sie sind zu oft am Handy, sie wollen nur A erledigen und nutzen dann auch noch B, C und D, sie machen Dinge am Handy, die sie nicht richtig erfüllen oder fragen sich sogar, ob sie süchtig sind.

Die folgende Tabelle enthält Ideen für die Regulierung und Optimierung der eigenen Handynutzung.

	Mache ich schon!	**Könnte ich mir vorstellen zu tun…**	**Gute Idee! Werde ich machen!**	**Kommt für mich nicht in Frage!**
Handy lautlos stellen				
Handy auf Vibration stellen				
Handy mit dem Display nach unten hinlegen				
Handy in der Tasche lassen				
Handy phasenweise ganz ausschalten				
Handy weglegen, um sich auf eine andere Aktivität zu konzentrieren				
Handy vor dem Schlafengehen ausserhalb des Bettes deponieren				
Handy vor dem Schlafengehen ausserhalb des Schlafzimmers deponieren				
Wecker verwenden, um sich von der Weckfunktion des Handys unabhängig zu machen (und um nicht gleich nach dem Aufwachen am Handy zu sein)				
Das Handy zu bestimmten Anlässen nicht mitnehmen				
Beim Filmeschauen am TV oder Computer auf das Handy als «second screen» verzichten (um sich voll auf eine Sache einlassen zu können)				
Eine Prepaid-Karte haben und Internet nur nutzen, wenn es WLAN gibt				
Benachrichtigungen deaktivieren (um sich nicht ablenken zu lassen)				
Bei Kommunikations-Apps den Hinweis, dass die Nachricht für den Empfänger gelesen wurde deaktivieren (um weniger Druck beim Beantworten zu empfinden)				
Apps löschen, die zu wenig bereichern				
App installieren, das eine Reflexion der eigenen Handynutzungszeiten ermöglicht (z.B. «Bildschirmzeit», «Digital Wellbeing»)				
Bestimmten Angebote auf Social Media nicht mehr folgen - z. B. Beauty-Expertin nicht mehr abonnieren/ «entfreunden» - um z. B. negativ ausfallende soziale Vergleiche zu minimieren				
Bewusst Angebote abonnieren, die die eigene Entwicklung positiv beeinflussen (z. B. Angebote zum Thema Gesundheit, Lebenskunst, Kreative				

Gestaltung oder Stressreduktion)				
Sich Zeitlimits für die Handynutzung setzen				
Apps anders nutzen (z. B. bei Instagram Bilder ästhetisch verändern, ohne sie zu posten)				
Bestimmte Programme oder Apps nur noch auf dem Computer nutzen und nicht mehr auf dem Handy				
Anwendungen via Browser nutzen anstelle des Apps				
Apps, die oft ablenken in einen Ordner verstauen oder sie weiter weg vom Startbildschirm platzieren				
Bewusst kein Smartphone nutzen, sondern ein Handymodell, mit dem man telefonieren und SMS schreiben kann				
Armbanduhr benutzen, um die Nutzung des Handys für das Ablesen der Uhrzeit zu vermeiden				
Eine Weile auf das Handy verzichten (kürzere Zeit im Sinne von «Intervallfasten» oder längere Zeit «digital detox»)				
Bewusst gar kein Handy nutzen				

Literatur:

Borer, Corinna / Holzwarth, Peter / Weidinger, Wiltrud (2020): A teacher's guide in Personal Development for grade 6. Zurich University of Teacher Education. International Projects in Education (IPE). https://ipe-textbooks.phzh.ch/globalassets/ipe-textbooks.phzh.ch/english/personal_development_grade_6_en_ro_def.pdf

Eidenbenz, Franz (2021): Digital-Life-Balance. Bewusst und selbstbestimmt dem Online-Sog begegnen. Zürich: Beobachter Edition. Ringier Alex Springer.

Newport, Cal (2019): Digitaler Minimalismus. Besser leben mit weniger Technologie. München: Redline.

Orlowski, Jeff (2020): Das Dilemma mit den sozialen Medien. (The Social Dilemma.) Dokudrama. USA 2020, Netflix.

Das·Smartphone·smarter·nutzen:·Ideen·für·die·Regulierung·und·Optimierung·der·eigenen·Handynutzung¶

Peter·Holzwarth¶

¶

¶

Nadine·Hugi·(Borer·/·Holzwarth·/·Weidinger·2020,·S.·57)¶

¶

Erfahrungsaustausch

Achtsames Fotografieren

I forgot my phone
https://youtu.be/OINa46HeWg8

Achtsames Fotografieren

Apple iPhone 5 Commercial - Photos Every Day
https://youtu.be/rw0AXq5t5JY

“We write to taste life twice,
in the moment and in
retrospect.”
Anais Nin

“We take pictures to taste life twice, in the moment and in retrospect.”

Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muß nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten." Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: "Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. (…) "Auf einmal merkt man, daß man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste."
Beppo Strassenkehrer in Momo (Michale Ende)

«Um dem Zusammenbruch zu entgehen, rennen sie wie besessen dem Glück hinterher, daher dessen stetige Beschwörung. So entsteht ein weiterer Stress, der Glücksstress. Die Menschen sind bereit, alles für ihr Glück zu tun, ohne zu bemerken, wie gerade dies sie alle Kräfte kostet.»
(Wilhelm Schmid 2012, S. 64f.)

"Die gesundheitlichen Folgen von andauerndem Stress sind hinlänglich bekannt. Stress führt zu einer stärkeren Krankheitsanfälligkeit und mehr somatischen und psychischen Problemen: Schlafproblemen, Verdauungsstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, genereller Lustlosigkeit und Energiemangel bis hin zu Depression, Unsicherheiten, Ängsten oder Burnout."
(Bodenmann 2016, S. 108)

"Stress verschlechtert die Kommunikation markant. Eine Studie zeigt, dass Paare unter Stress um 40 Prozent negativer kommunizieren als in entspannten Zustand."
(Bodenmann 2016, S. 107)

https://blog.phzh.ch/zhe/stress-medien/

PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE ZÜRICH

Heute keine Mittagspause! – Wie Medien Stress beeinflussen können

Folgen Sie dem ZHE auf Social Media Folgen Gefällt Teilen Tweeten

Beitrag von Peter Holzwarth

https://blog.phzh.ch/zhe/stress-medien/

Lifelong Learning Blog
Anregungen für Lehrende an Hochschulen und in der Berufsbildung

Blog abonnieren:

Email-Adresse:

OK

Suche ...

Neueste Beiträge
Kann in dem Sprachen-Mischmasch noch was gelernt werden? Sprachen, Vielfalten und chancengerechte

FRANZ EIDENBENZ

Digital-Life-Balance

Bewusst und selbstbestimmt dem Online-Sog begegnen

REDLINE | VERLAG

DIGITALER MINIMALISMUS

Besser leben mit weniger Technologie

CAL NEWPORT

Vom Bestsellerautor von *Konzentriert arbeiten*

Isabel Willemse **Onlinesucht**

Ein Ratgeber für Eltern,
Betroffene und ihr Umfeld

hogrefe

Quellen:

Brief an mein Leben, Spielfilm, Deutschland 2016, ZDF

Orlowski, Jeff: Das Dilemma mit den sozialen Medien. (The Social Dilemma.) Dokudrama. USA 2020, Netflix.

SWR Odysso Das will ich wissen https://youtu.be/9F8FE-r9BvA

Bodenmann, Guy: Bevor der Stress uns scheidet. Resilienz in der Partnerschaft. Bern: Hogrefe. 2. unveränderte Auflage 2016

Eidenbenz, Franz: Digital-Life-Balance. Bewusst und selbstbestimmt dem Online-Sog begegnen. Zürich: Beobachter Edition. Ringier Alex Springer 2021.

Fachteam Gesundheitswissenschaften. 2018. «Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention –Einleitung Stress.». Pädagogische Hochschule Zürich, letzte Aktualisierung 04.01.2019. https://phzh.ch/plh-ges. (https://phzh.ch/globalassets/phzh.ch/forschung/forschungszentren/iugids/planungshilfen/planungshilfen_stress_einleitung190104.pdf)

Genner, Sarah & Süss, Daniel: Stress und Stressbewältigung durch neue Medien. Prävention & Gesundheitsförderung im Kanton Zürich. 4. Nr. 35, August 2014. https://sarah.genner.cc/uploads/5/1/4/1/51412037/stress_neue_medien.pdf

Genner Sarah: ON-OFF. Risks and Rewards of the Anytime-Anywhere Internet. Vdf Hochschulverlag AG 2017 https://vdf.ch/on-off-e-book.html

Holzwarth, Peter: Heute keine Mittagspause! – Wie Medien Stress beeinflussen können. Lifelong Learning Blog. Anregungen für Lehrende an Hochschulen und in der Berufsbildung. Pädagogische Hochschule Zürich 2019. https://blog.phzh.ch/zhe/stress-medien/ (3.5.2020)

Newport, Cal: Digitaler Minimalismus. Besser leben mit weniger Technologie. München: Redline 2019.

Steiner, Verena: Energiekompetenz. München: Pendo 2005

Wellensiek, Sylvia Kéré: Handbuch Resilienztraining. Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter. 2., aktualisierte Auflage. Weinheim: Beltz 2017

»Wir sind zusammen allein« Interview mit Sherryl Turkle. 30.7.2012, Süddeutsche Zeitung Magazin. Heft 30/2012 https://sz-magazin.sueddeutsche.de/gesellschaft-leben/wir-sind-zusammen-allein-79093