



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

ACHTSAMER UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN

Vortrag von Lilian Güntsche-Hilgendag @didactaDigital 25.05.2019



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Können Sie 1 Minute absolut gar nichts tun?



Fotos: THEDIGNIFIEDSELF.COM



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT



Mindset: Technologie als Helfer, nicht als Herrscher!





THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Willkommen im Zeitalter der Ablenkung*



Foto: Pexels.com



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Inspiration | Kapitel: „Vom Smartphone zurück zum Moleskine“

Buch“ Achtsamkeit in digitalen Zeiten“



Must-read für mehr Erfolg, Effizienz und Glück!

Mehr unter LilianGuentsche.de - thedignifiedself.com - guentsche-concepts.de







THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Zeitgeist | Stress ist allgegenwärtig

Mitarbeiter am Limit



Foto: THEDIGNIFIEDSELF.COM



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Zeitgeist | Always-On Kultur

Offline sein ist zum Privileg geworden



Foto: THEDIGNIFIEDSELF.COM

A full-page background image of a surfer riding a large, powerful wave. The water is a vibrant turquoise color, and the wave is breaking with a large, white, foamy crest. The surfer is positioned in the lower-left quadrant of the frame, riding the base of the wave. The overall scene is dynamic and captures the power of the ocean.

**„Man kann Wellen nicht aufhalten,
aber man kann lernen sie zu surfen.“
- Jon Kabat-Zinn**

Foto: Pexels.com



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Achtsamkeit an Schulen



Foto: Pexels.com

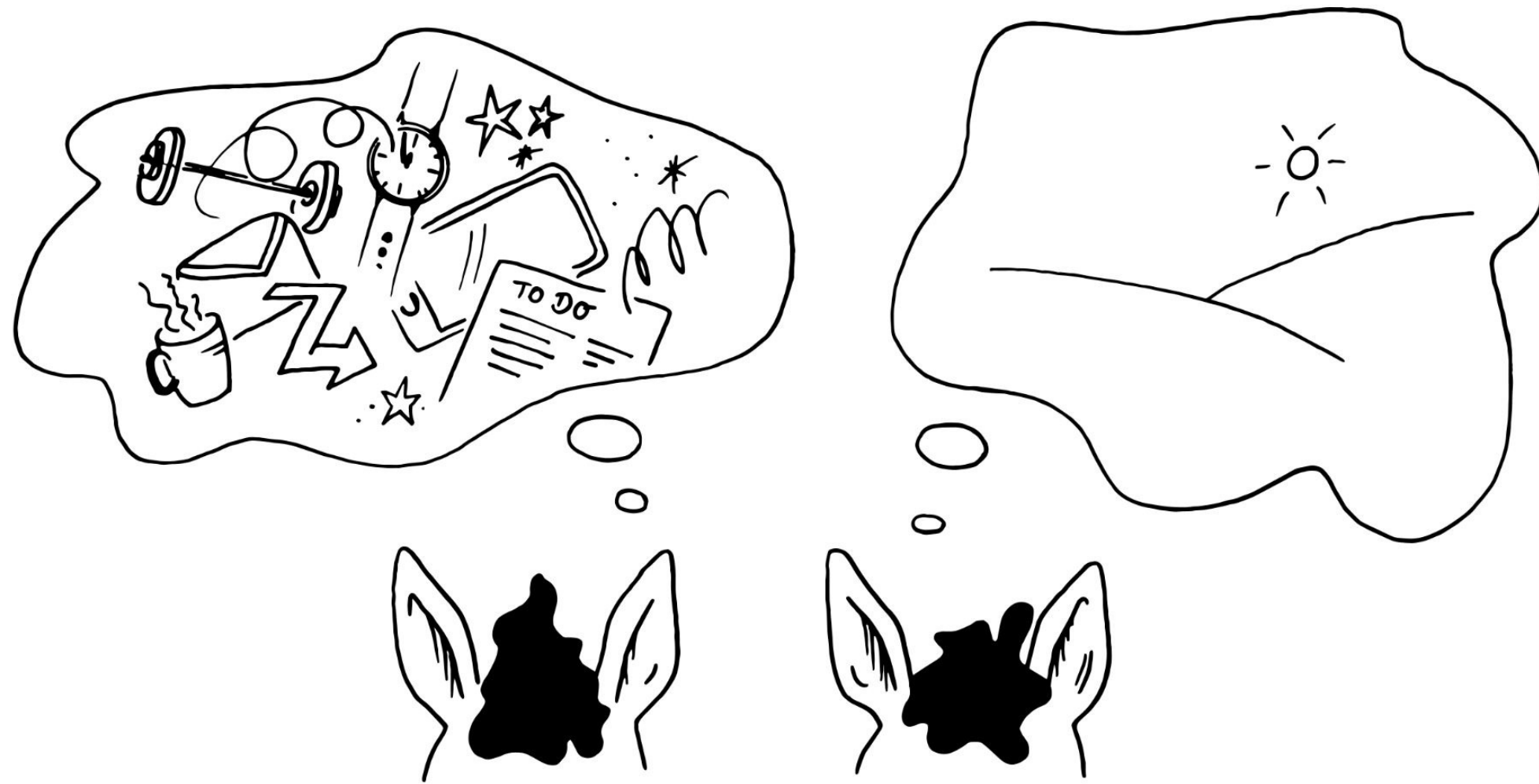
370 englische Schulen
führen Achtsamkeit als
Pflichtfach ein
(NY Times Feb 2019)



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Achtsamkeit | Was heißt das?



1. **JETZT** in diesem Moment sein.
2. **BEWUSST** wahrnehmend.
3. **URTEILSFREI** akzeptierend.
4. **FOKUSSIERT** bei dem was wir tun.
5. **FÜNF SINNE** geschärft.

Von „Mind full“ zu „Mindful“*
Von „Always-On“ zu „Always-Omm“*

Quelle: * Aus dem Buch „Achtsamkeit in digitalen Zeiten“ von Lilian N. Güntsche; Illustrationen von Celia Krietsch



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Beginn der digitalen Verantwortung gegenüber Kindern und Jugendlichen

Wie war das früher bei uns?



Fotos: L.Güntsche-Hilgendag



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Digitale Mediennutzung | Verantwortung gegenüber Kindern & Jugendlichen

Kampagnen: „Heute schon mit Ihrem Kind gesprochen?“, #ErstDenkenDannPosten



Quelle: Familienzentrum in Schleswig-Holstein; medienwissen-mv.de



Quelle: Deutsches Kinderhilfswerk



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Digitale Mediennutzung | Nutzungsanreiz und -zeiten

Sinnvolle Nutzung ist entscheidend



Foto: J.Hilgendag



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Digitaler Zeitgeist | 2 Kernkompetenzen sind heute wichtig

Achtsamkeit & Agilität als wichtige digitale Kompetenzen



MINDFUL **AGILITY**

Mehr unter <https://mindfulagility.de/> - thedignifiedself.com



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Achtsamer Umgang mit digitalen Medien | Was heißt das?

Achtsamkeit als digitale Kompetenz



Foto: THEDIGNIFIEDSELF.COM



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

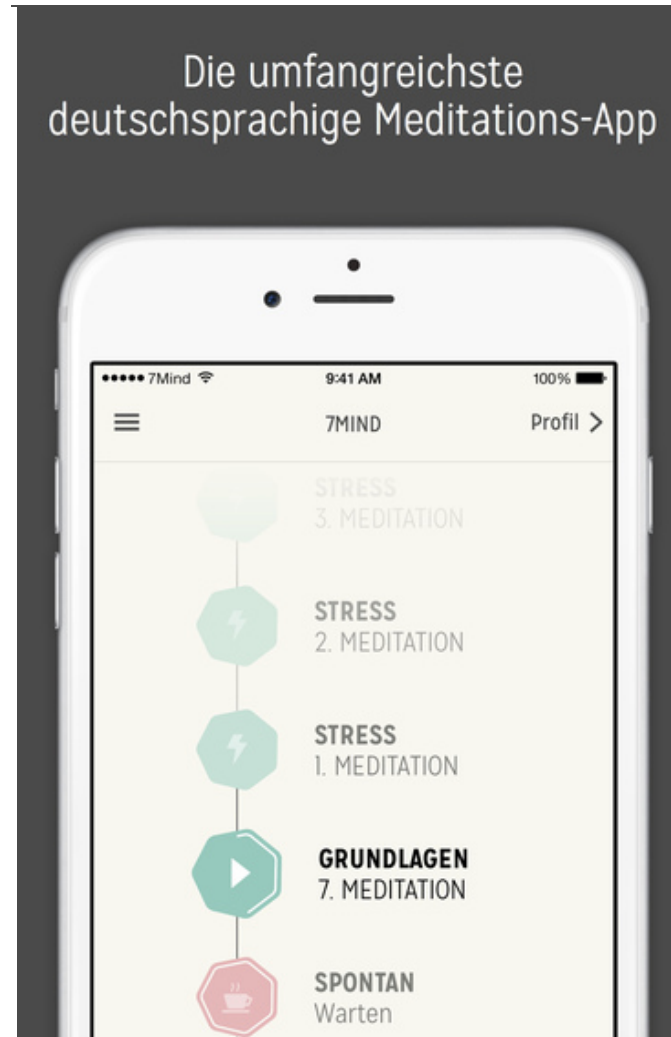
Sinnvolle Mediennutzung | Nützliche Apps für alle Lebenslagen

Achtsamkeit / Meditation*

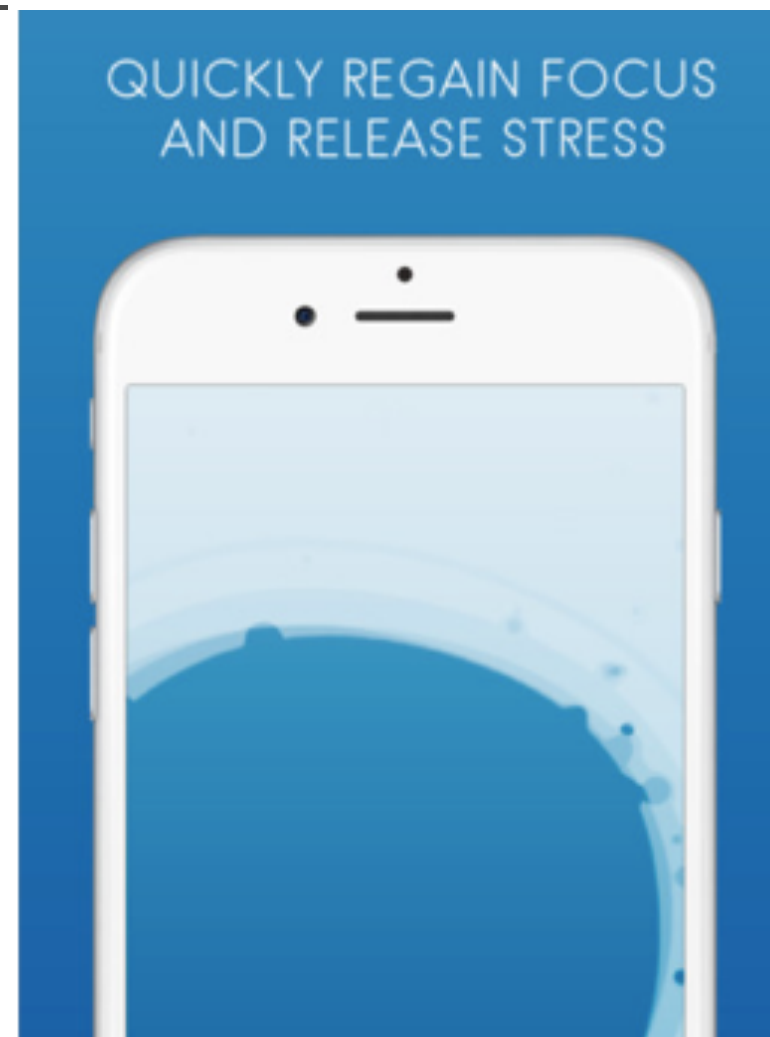
Headspace App



7Mind Meditations-App



Pause iOS App



Produktivität / Fokus*

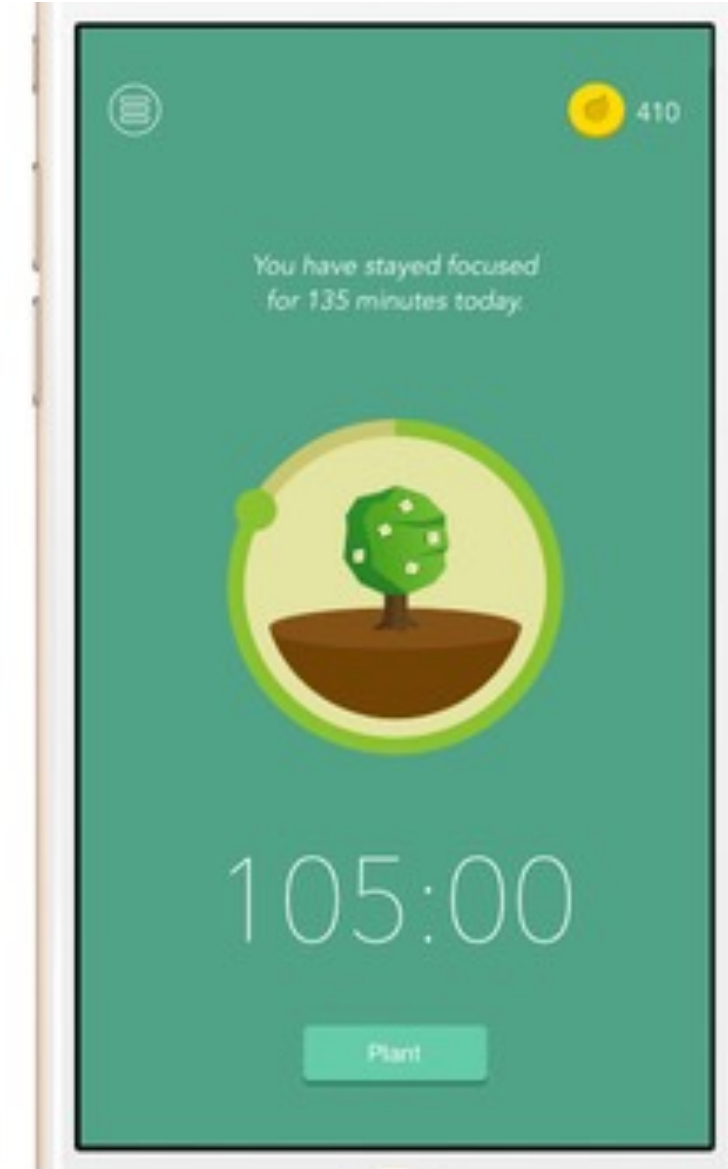
Forrest App

Charts

Gratis

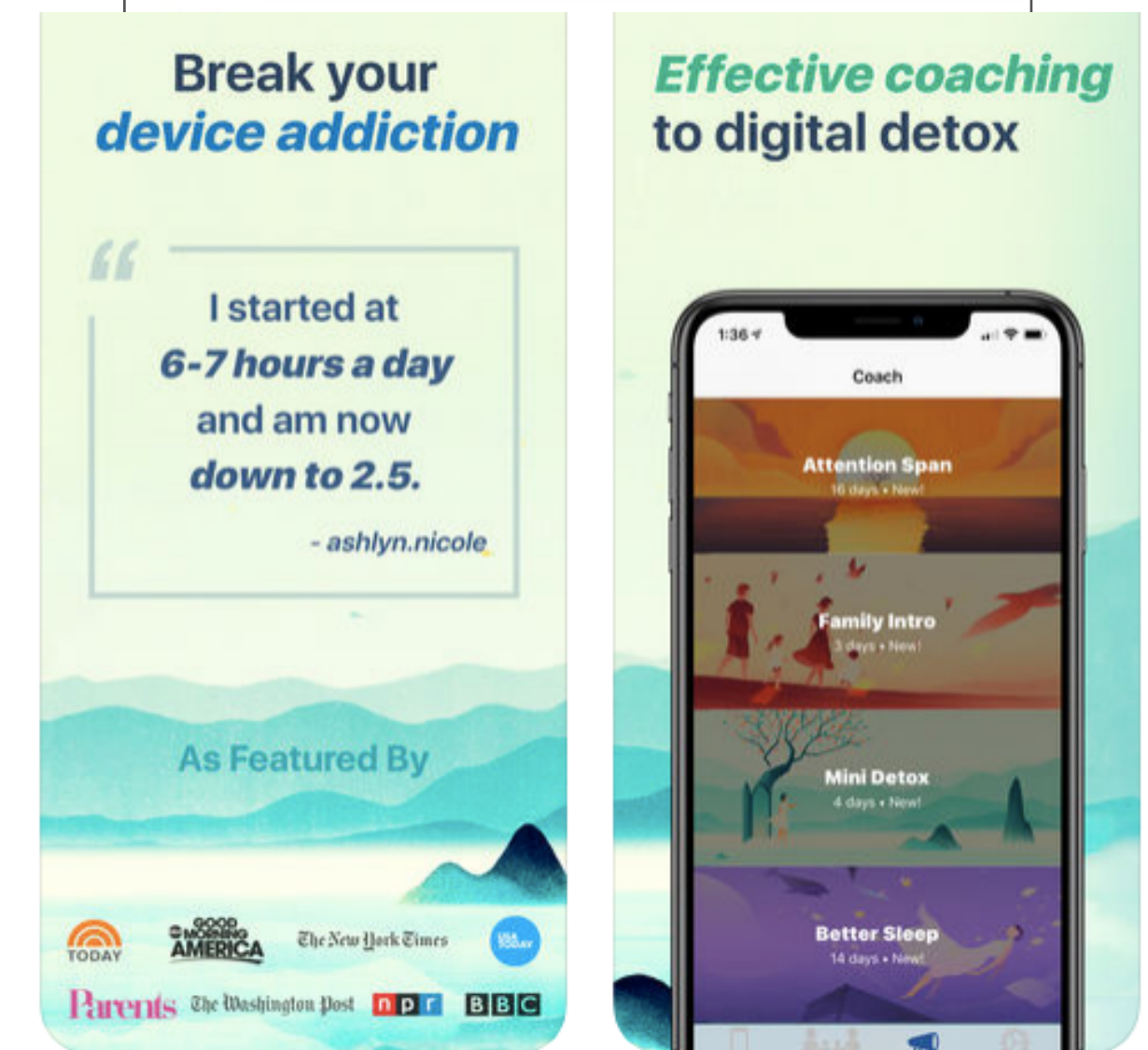
- 1 Blitzer.de PRO Navigation
- 2 Threema Seriously secure messaging
- 3 Oje, ich wachse! The Wonder Weel
- 4 WeatherPro der Wetter-Fachr
- 5 Forest Bleibe fokussiert

AKTUALISIEREN



Screen Time Tracker iOS

MEIST VERWENDET		KATEGORIEN EINBLENDEN
	Facebook	1h 31min
	WhatsApp	1h 30min
	Instagram	1h 11min
	Kamera	1h 3min
	Mail	54min



Moment iOS App

*Screenshots aus Apple und Google Play App Stores, sowie eigene iPhone 8 screenshots



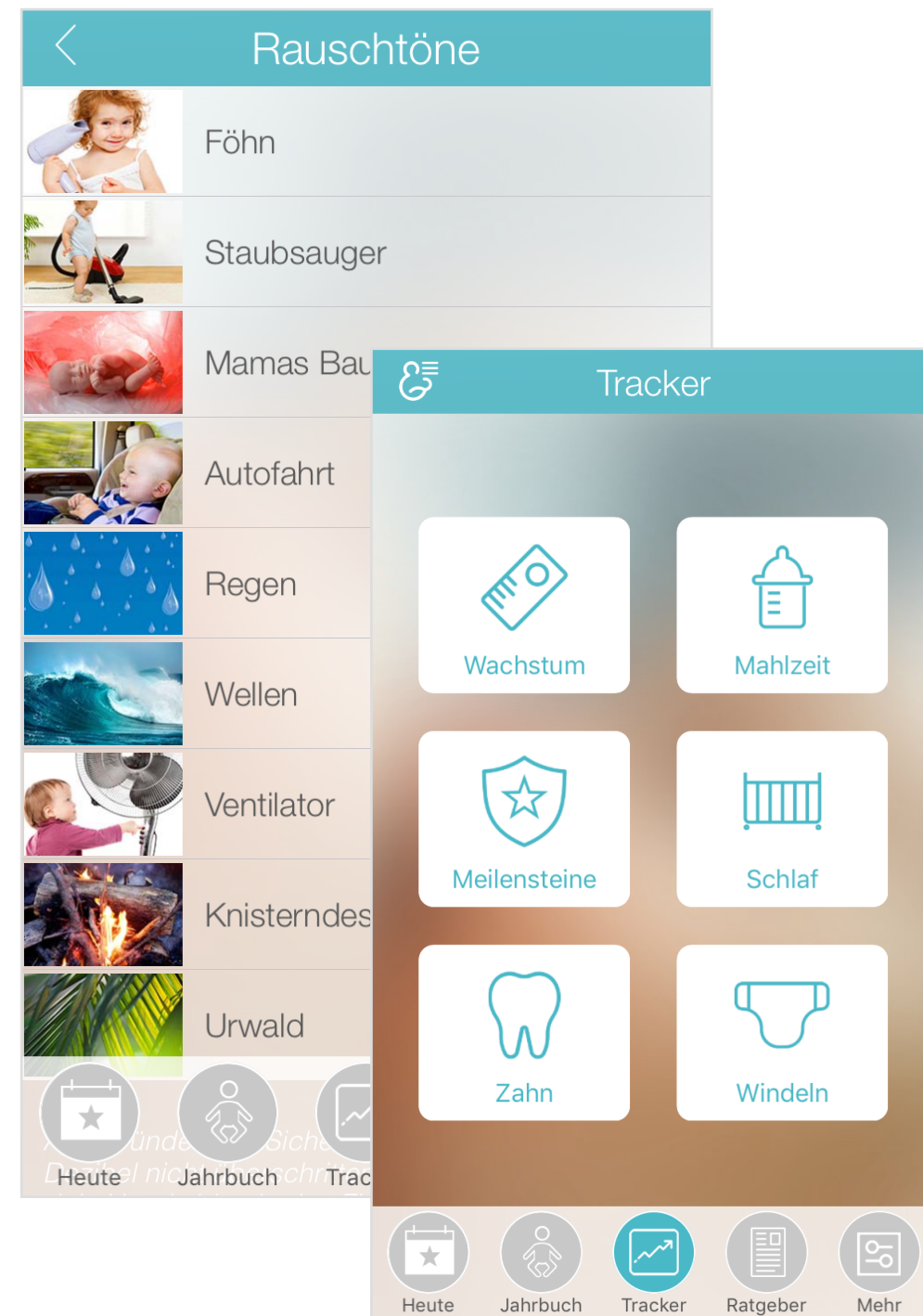
THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Sinnvolle Mediennutzung | Nützliche Apps für alle Lebenslagen

Baby / Junge Eltern*

Baby+ iOS App

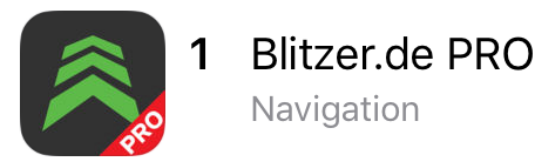


Charts

Oje, ich wachse App

Gratis

Gekauft



1 Blitzer.de PRO
Navigation



2 Threema
Seriously secure
messaging



3 Oje, ich
wachse!
The Wonder Weeks

Sprünge



Was sind Sprünge?



Alle Entwicklungssprünge



Weshalb der Stichtag?



Lesen & hören



Sprung-Alarm



Videos



Oje, ich wachse!



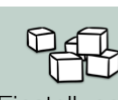
Diese Woche



Sprünge



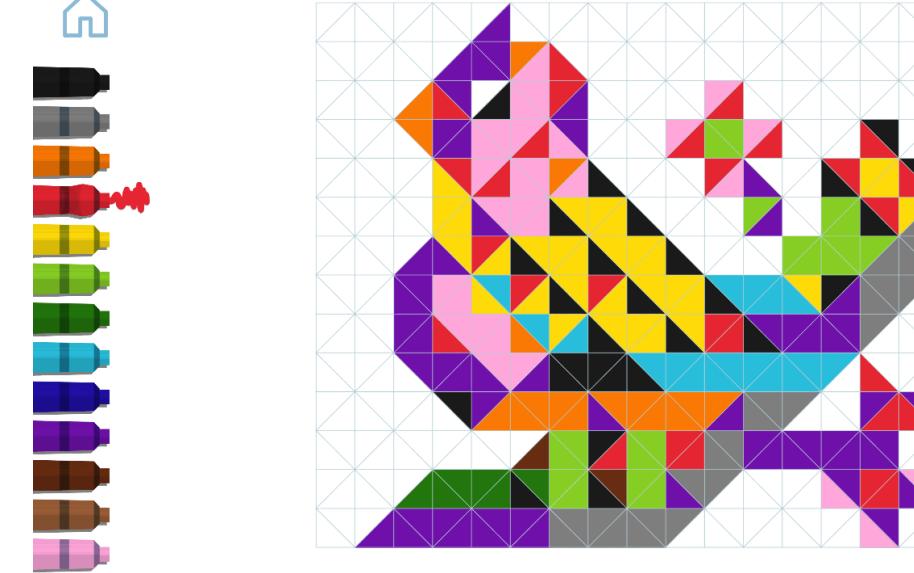
Notizen



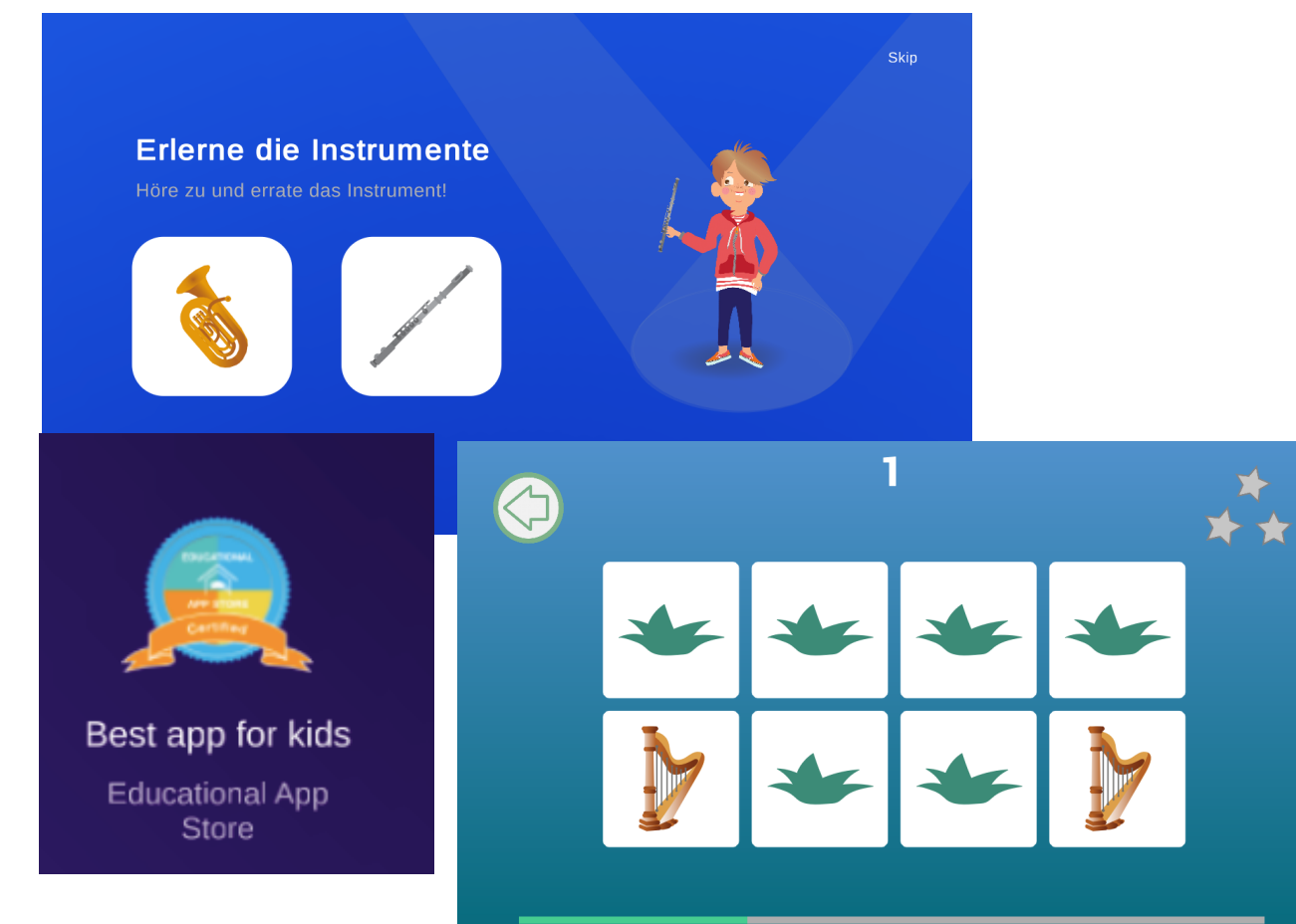
Einstellungen

(Klein-)kinder / Bildung*

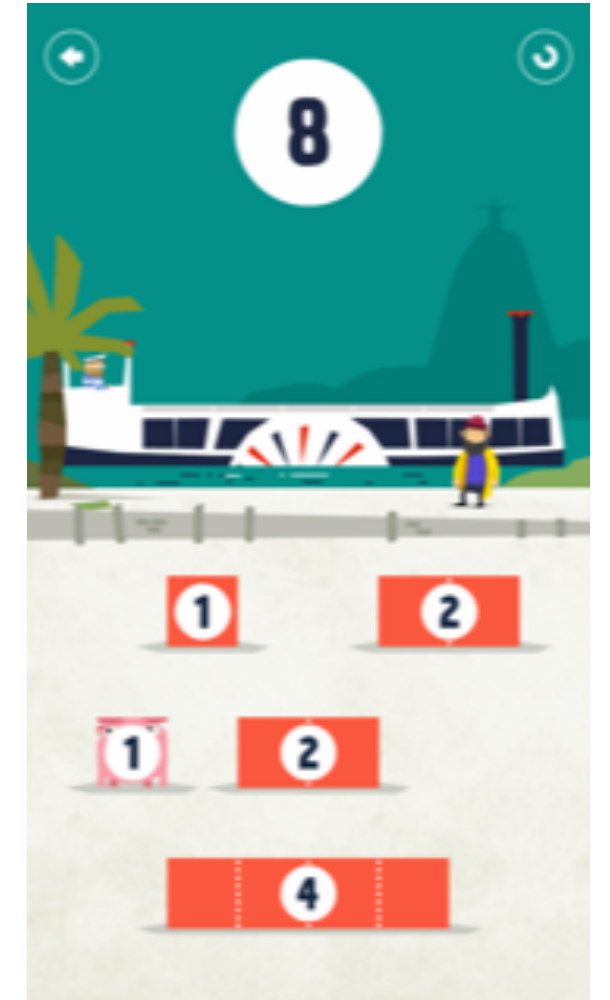
ZEN Studio - Meditation für Kinder



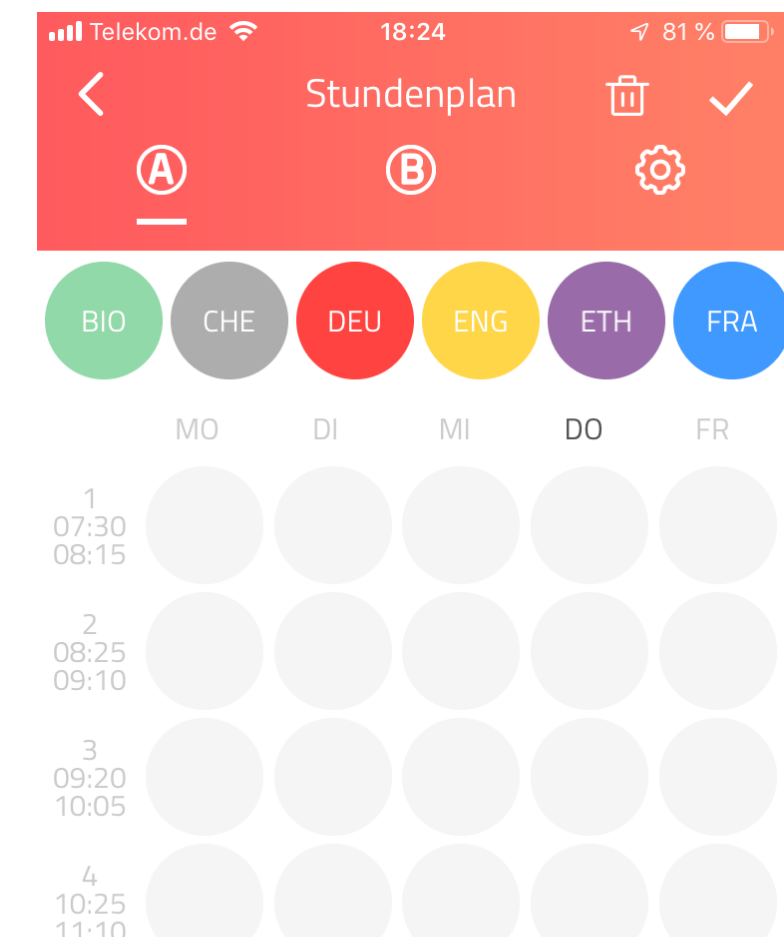
Mussila - Musiklern app



Fiete - Math



Scoolio - Schul Organisation



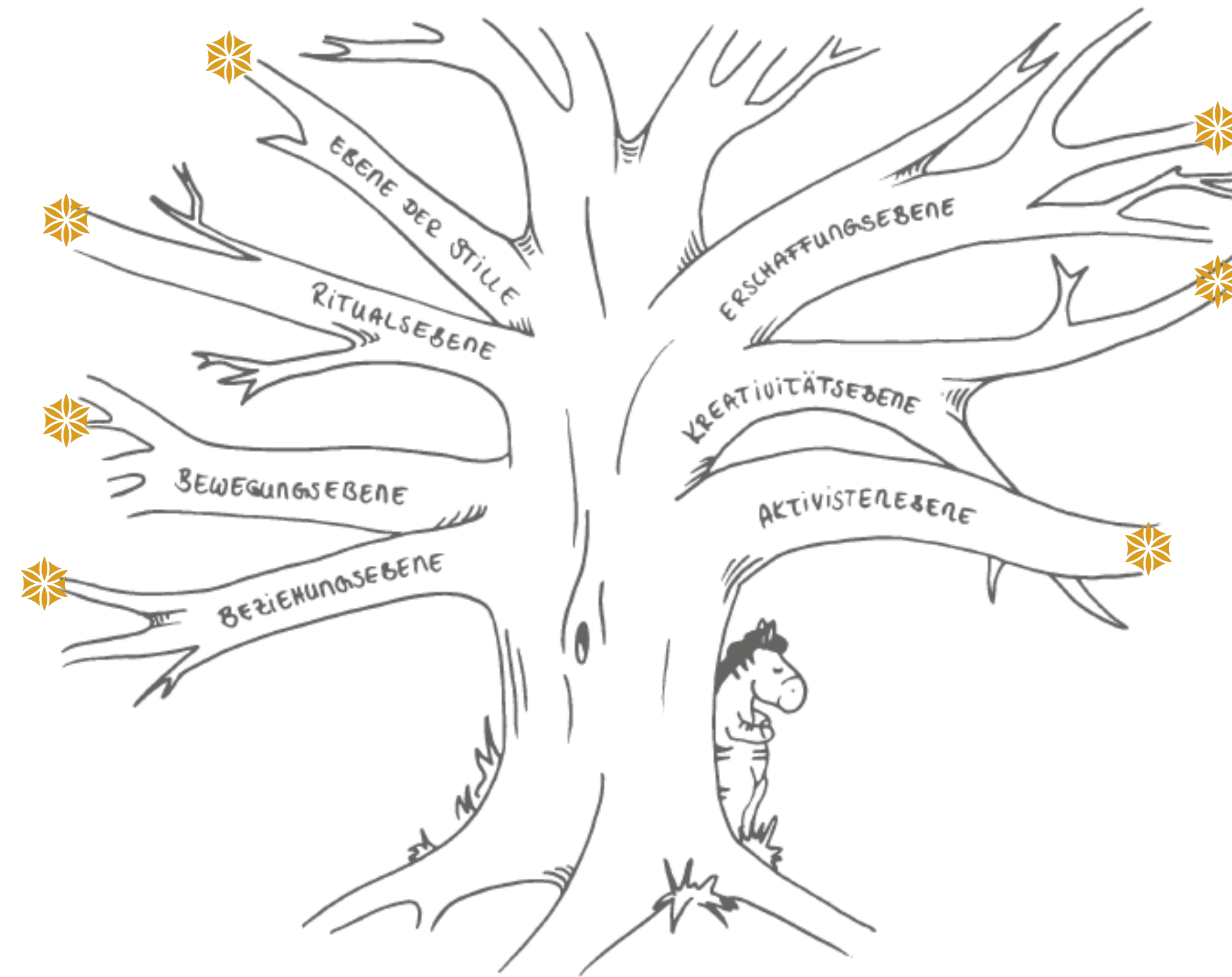
*Screenshots aus Apple und Google Play App Stores, sowie eigene iPhone 8 screenshots



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Die App allein ist nicht die Lösung | 7 Wege der Achtsamkeit*



*Aus dem Buch „Achtsamkeit in digitalen Zeiten“ von Lilian N. Güntsche; mit Illustrationen von Celia Krietsch



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Achtsame Haltung | Die Motivation

Hunderte von Studien belegen die positiven Effekte regelmäßiger Praxis*



Gesteigerte
Leistungsfähigkeit und
Effektivität



Verbesserte Balance
und Resilienz



Steigerung von
Kreativität und Energie

*Aus dem Blog THEDIGNIFIEDSELF.COM



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Future of Jobs Report | Relevante berufliche Fähigkeiten in 2020*

Menschliche Fähigkeiten sind gefragt

in 2020

1. Fähigkeit komplexe Probleme zu lösen
2. Kritisches Denkvermögen
- 3. Kreativität**
4. People Management
5. Koordination anderer
- 6. Emotionale Intelligenz**
7. Urteilsvermögen und Entscheidungsfähigkeit
8. Service-Orientierung
9. Verhandlungsgeschick
- 10. Kognitive Flexibilität**

*Quelle: Future of Jobs Report, World Economic Forum, eigene Übersetzung

A man with a prosthetic arm is leaning on a table. He is wearing a white shirt and a chain necklace. The prosthetic arm is white and has a purple circular sensor at the wrist. He is looking directly at the camera with a serious expression. In the background, there is a window with vertical bars and a glass container with some mechanical parts on the table.

**Vergessen Sie nicht
Mensch zu sein
zwischen all den
Maschinen.**

Foto: [pexels.com](https://www.pexels.com)



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Vielen Dank für Ihre Achtsamkeit!



THE DIGNIFIED SELF

ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN ZEIT

Lilian Güntsche-Hilgendag

Dipl. Medien-Oek. - Autorin - Digitalberaterin

THEDIGNIFIEDSELF.COM

lilian@thedignifiedself.com

twitter: @lilian_naomi @dignifiedself

instagram: @liliangue @thedignifiedself

facebook: @DignifiedSelf



THE DIGNIFIED SELF

THEDIGNIFIEDSELF.COM