



WOHLBEFINDEN, GLÜCK UND LEBENSFREUDE IN DER DIGITALEN WELT

Veränderungen ohne Stress begegnen



Direkt aus
der Praxis

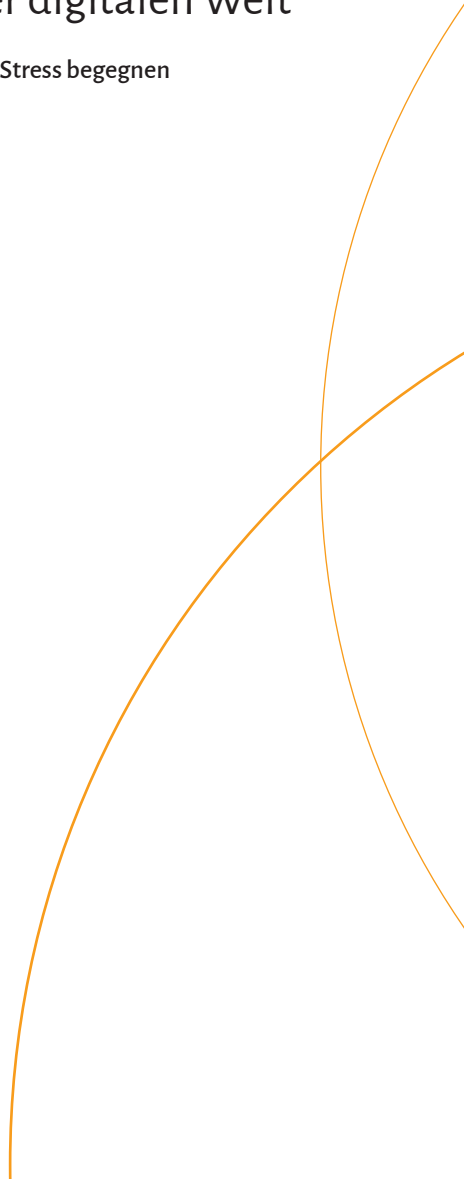
Dr. Mona Büchel

Leseprobe

Dr. Ilona Bürgel

Wohlbefinden, Glück und Lebensfreude in der digitalen Welt

Veränderungen ohne Stress begegnen



Warum Sie im Büro öfter mal barfuß laufen sollten?

**7 Geheimtipps, wie Sie Ihr Wohlbefinden in der digitalen Welt
sofort um 100 Prozent steigern finden Sie hier:**

[www.ilonabuergel.de/7-geheimtipps-negativen-digitalen-stress-
abzubauen](http://www.ilonabuergel.de/7-geheimtipps-negativen-digitalen-stress-abzubauen)

Schreiben Sie mir bitte für Fragen, Anregungen und Erfahrungen direkt:
ilonabuergel@ilonabuergel.de.

© 2019 Dr. Ilona Bürgel · Hauptstraße 9 · 01097 Dresden

Dr. Ilona Bürgel: Wohlbefinden, Glück und Lebensfreude in der
digitalen Welt. Veränderungen ohne Stress begegnen

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos Umschlag: www.susannlange.de

Icons: flaticon.com - Freepik (Cover), SimpleIcon (S. 84)

Druck: www.bookwire.de

Printed in Germany

ISBN: 978-3-9819188-7-8

ISBN E-Book: 978-3-9819188-8-5

Die Zitate stammen von Ilona Bürgel.



Inhalt

1

Die Macht der analogen Gewohnheit

Wie Sie aus hinderlichen alten nützliche neue machen

–Seite 9–

2

Wer hat hier wen im Griff?

Beherrschen Sie die digitalen Medien – oder werden Sie beherrscht?

–Seite 27–

3

Raus aus dem Frust

Ab jetzt machen Sie positive digitale Erfahrungen

–Seite 45–

4

Willkommen digitales Leben!

Die Welt wird das, was wir aus ihr machen

–Seite 61–

„Das bringt doch alles nichts.“ Seufzend lege ich die aktuelle Monatsstatistik meiner Webseite aus der Hand. 480 Besucher. Das sind genauso viele oder besser gesagt wenige, wie vor einem Jahr, als ich mit meiner Agentur die Googleoptimierung begonnen habe. Zwei geförderte Digitalisierungsberatungsprojekte und mehrere 1000 Euro später stehe ich scheinbar wieder dort, wo ich angefangen habe.

Ich arbeite Jahr für Jahr immer wieder an meiner Webseite. Einmal wurde sie gehackt und musste neu erstellt werden. Später mobiltauglich gestaltet werden. Suchbegriffe wurden optimiert, der Blog verbessert, um anschließend erneut die Suchbegriffe zu optimieren. Und das ist nur die Spitze des Eisberges. Denn parallel dazu landeten Fragen zu Archivierung, Marketing, Pressearbeit und nicht zu vergessen die Datenschutznovelle auf meinem Tisch. Jedes Mal stellen sich zwei Gedanken ein:

„Gleich ist es geschafft und ich kann mich wieder in Ruhe meiner Arbeit widmen“.

„Es gibt jemanden, der genau weiß, wie all das digitale, was mich nicht interessiert, geht.“

Sie ahnen bestimmt schon, wie die Realität aussieht: Die Ruhe hält nur wenige Wochen vor und schon gibt es ein neues Tool, ein neues Update, das verstanden und umgesetzt werden will. Mit jedem „ich will das nicht“, „ich mag das nicht“, „ich verstehe das nicht“ stelle ich mir selbst ein Bein. Denn wenn wir Dinge— auch in der analogen Welt— tun, ohne zu mögen, was wir tun, werden wir nie so gut, effizient und korrekt arbeiten wie jemand, der mit Kopf und Herz dabei ist. Kein anderer kann uns unsere Arbeit komplett abnehmen, mitdenken müssen wir immer. Und ganz nebenbei bleibt bei dieser negativen Grundhaltung eines zualtererst auf der Strecke: unser Wohlbefinden.

Haben wir uns die Digitalisierung gewünscht? Nein. Schließlich kann man sich nicht wünschen, was man nicht kennt. Doch wir genießen ganz unreflektiert die Vorteile, vor allem im Privatleben. Programmieren die Waschmaschine vor, und das Fernseherlebnis auf großen Flachbildschirmen in Kinoqualität ist bereits selbstverständlich. Natürlich mindestens per Fernbedienung, wenn nicht gar via Haussteuerungs-App. Die Apotheke besorgt binnen Stunden unser Medikament, wir können immer und überall Theatertickets online buchen und der elektronische Assistent hilft uns, das Auto zu parken.

Was meinen wir überhaupt, wenn wir von Digitalisierung sprechen? Keiner weiß es genau zu definieren und doch haben wir erst einmal Vorbehalte. Oder tun uns schwer damit. Recherchiert man im Internet, so geht es um die Umwandlung analoger Daten in digitale. Das war der erste Schritt – zum Beispiel vom Stadtplan zur App. Doch richtig interessant wird es dann, wenn es um die Verknüpfung dieser Daten geht, sich das System etwa merkt, wonach wir zuletzt gesucht haben oder bei einem Stau die Umleitung selbst vorschlägt.

Viele von Ihnen wollen diese neue Zeit sinnvoll mitgestalten und haben mir dankenswerter Weise in Umfragen, Telefonaten und Gesprächen bei Veranstaltungen mit eigenen Beispielen berichtet, was Sie in Ihrem Alltag beschäftigt. Daraus und aus meinen Erfahrungen auf dem Weg vom kritischen Analogen zum immer offeneren Entdecker der digitalen Welt ist dieses Buch entstanden.

Was uns heute begegnet, ist keineswegs neu. Der deutsche Philosoph Walter Benjamin berichtet in seiner Arbeit „Der Saturnring oder etwas vom Eisenbahnbau“ 1929 darüber, wie schwierig es Innovationen hatten, sich zu etablieren. Er erinnert an das Ende des 19. Jahrhunderts und den Beginn des Eisenbahnwesens.

Die Entdeckung eines neuen Materials, Gusseisen, erlaubte es fortschrittlichen Ingenieuren, Markthallen, Wintergärten, Passagen zu bauen, die es vorher nicht gab. Daraus entwickelte sich die eigentliche Innovation, nämlich Bahnhöfe und der Eisenbahnbau. Es entstanden jene Konstruktionen, die kein Vorbild in der Vergangenheit hatten und aus völlig neuen Bedürfnissen hervorgingen. Schritt für Schritt eroberte sich damals diese Technik „gegen Schwierigkeiten und Einwände, von denen wir uns heute nicht mehr leicht einen Begriff machen, neue Gebiete“. Beispielsweise wurde behauptet, man könne niemals genug Eisen für das damals sehr überschaubare Schienennetz in England aufreiben.

Ähnlich war es mit dem elektrischen Licht, dem Auto, dem Flugzeug, dem Computer. Die einen haben alles dafür gegeben, bei diesen Entwicklungen dabei zu sein. Die anderen haben davor gewarnt und gebangt. Ebenfalls nicht neu ist, dass über die Zukunft verschiedener Berufe und Arbeitsplätze spekuliert wird. Natürlich gab es nach dem Umstieg vom Pferd auf das Auto bestimmte Berufe nicht mehr. Dafür sind neue hinzugekommen. Sich um etwas zu sorgen, das noch gar nicht eingetreten ist, wie der Wegfall des eigenen Arbeitsplatzes, ist kontraproduktiv. Vor allem deshalb, weil wir uns auf diese Weise heute schon die gute Laune mit etwas verderben, das vielleicht nie oder nicht so eintritt.

Anders als zum Beispiel beim Flugzeug gibt es in Sachen Digitalisierung kein Raushalten mehr. Sie ist längst in allen Lebensbereichen angekommen. Wir haben nicht die Wahl zwischen ja und nein, sondern nur, wie wir sie in unser Leben integrieren – und, ob wir uns gut dabei fühlen.

1

Die Macht der analogen Gewohnheit

Wie Sie aus hinderlichen alten
nützliche neue machen

»Es ist eine
Entscheidung, sich
in der digitalen Welt
wohlfühlen.«

Zehn Fehler, wie wir „Analogis“ der digitalen Welt begegnen

Ich habe länger darüber nachgedacht, wie ich uns Menschen, die wir mit der digitalen Welt hadern, bezeichne. Ich sage manchmal „etablierte Mitarbeiter“. Denn das Hadern mit der neuen Arbeitswelt ist weniger eine Generationsfrage als eine Einstellung. Die sich in etwa so anhört: „Das haben wir schon immer so gemacht“, „das gab es noch nie“, „das macht man nicht“, „das geht nicht, weil“ usw. Es ist, als seien wir niemals Kinder gewesen, die spielend und mit großen Augen über die Möglichkeiten dieser Welt gestaunt haben.

Je mehr wir an einmal gesammelten Erfahrungen hängen, je schwerer es uns fällt, etwas zu testen, es einmal darauf ankommen zu lassen, neugierig zu sein und Ungewohntes zu probieren, desto schwerer wird es uns generell fallen, Neues zu mögen und uns darauf einzulassen. Egal, ob beruflich oder privat.

Ich verwende den Begriff 40+ für uns, die wir in der analogen Welt groß geworden sind und uns dort zu Hause gefühlt haben. In der wir Grundsätze, Denkmuster gelernt haben, die uns ein freudebetontes digitales Leben schwerer machen. Einmal erkannt, können wir das ändern. Denn: Es kostet viel zu viel Kraft und Zeit, sich über ständige technische Veränderungen aufzuregen oder zu sorgen, die wir nicht ändern können: eine neue Abrechnungssoftware, das neue Kundenportal, das digitale Telefonsystem, neue gesetzliche Grundlagen, scheinbar sinnlose zusätzliche Aktivitäten im Zuge ihrer Implementierung ...

»Dabei zu sein ist gut, sich dabei wohlfühlen noch besser.«

Fehler 1: Wir wollen eine neue Welt mit alten Methoden meistern

Ein Beispiel ist das lineare Denken. Wir sind es gewöhnt, dass, wenn wir A tun, B herauskommt und auf diese Weise Ergebnisse zu beeinflussen. Dies funktioniert in einer Welt vernetzter Dinge, die selbst lernen und sich rasant verändern, nicht mehr. Wir dürfen uns daran gewöhnen, dass wir nicht alles kontrollieren können. Wir konnten es auch vorher nur scheinbar, doch die Illusion hat uns in Sicherheit gewiegt.

Ich habe viel Geld in mein Marketing gesteckt, um Reichweite bei Facebook zu erzielen, auf guten Presseplattformen Mitteilungen zu veröffentlichen oder bei Kongressen Anzeigen zu schalten. Ich widme der Pflege meiner Kontakte in den Social Media Zeit. Ich poste regelmäßig Wissenswertes und Unterhaltsames. Werte ich später die Statistiken aus, stehen Aufwand und Nutzen in keinem zufriedenstellenden Verhältnis.

Wenn ich genauer hinsehe, habe ich mich den Social Media vorwiegend deshalb in dieser Intensität gewidmet, weil es mir Agenturen nahegelegt hatten. Habe ich mich dabei wohl gefühlt? Wenig. Ich ändere also meine Richtung und konzentriere mich auf das, was mir Freude bringt. Außerdem erkenne ich, dass der Zufall bei Onlinemedien eine viel zu große Rolle spielt, als dass Aktivitäten von jenem Erfolg gekrönt wären, den ich mir wünsche. Deshalb auch hier die Schlussfolgerung, meine Freude am Tun. Viel Geld, viel Zeit und im Ergebnis wenig Freude, wenig Erfolg sind eine denkbar schlechte Kombination. Freude macht mich emotional unabhängiger vom Ergebnis.

Fehler 2: Wir organisieren uns nicht anders

Wir sind gute Fachleute, erfolgreicher Architektin, Assistentin, Sicherheitsingenieur, Lehrer, oder wie ich: Psychologin. Wir haben viel Fachwissen erworben. Kaum gelernt haben wir Organisationstechniken. Wurden von Kollegen zwar eingewiesen, wie man ein Bestellbuch führt oder den Tag plant. So lange die Arbeitsaufgaben in Menge und Parallelität überschaubar waren, funktionierte das. Heute passt es nicht mehr. Der Arbeitsanfall ist immer zu groß, immer zu schnell, immer unübersichtlich. Wir müssten unsere Erfolgsprinzipien dahingehend ändern, dass z. B. ein Tag erfolgreich war, wenn wir nicht alle E-Mails, sondern die wichtigsten beantwortet haben.

Reflektionsmöglichkeit

Laut Statistik erhalten täglich 3,7 Milliarden Menschen 269 Milliarden Emails. Das wären knapp 73 pro Person. Wie entscheiden Sie: Hetzen Sie der Abarbeitung der Mails hinterher oder blenden Sie diese komplett aus, um sich konzentriert Ihren Aufgaben zu widmen? Beides führt zu einem schlechten Gewissen, weil immer etwas auf der Strecke bleibt.

Ihre Lösungen:

Meine Ideen:

Da es Ihnen wie Ihren Kollegen geht, brauchen Sie Spielregeln. Zum Beispiel, welche Reaktionszeit realistisch ist, oder wann jemand in cc gesetzt wird – was oft nur der eigenen Absicherung dient, unnötig Arbeit macht – Ihnen und dem Empfänger

Beobachten Sie einmal, wie oft Sie einfach nur ins Nachbarzimmer gehen müssten, um eine Frage zu stellen, anstatt eine Mail zu schreiben – oft aus übertriebenem Dokumentationsbedürfnis heraus.

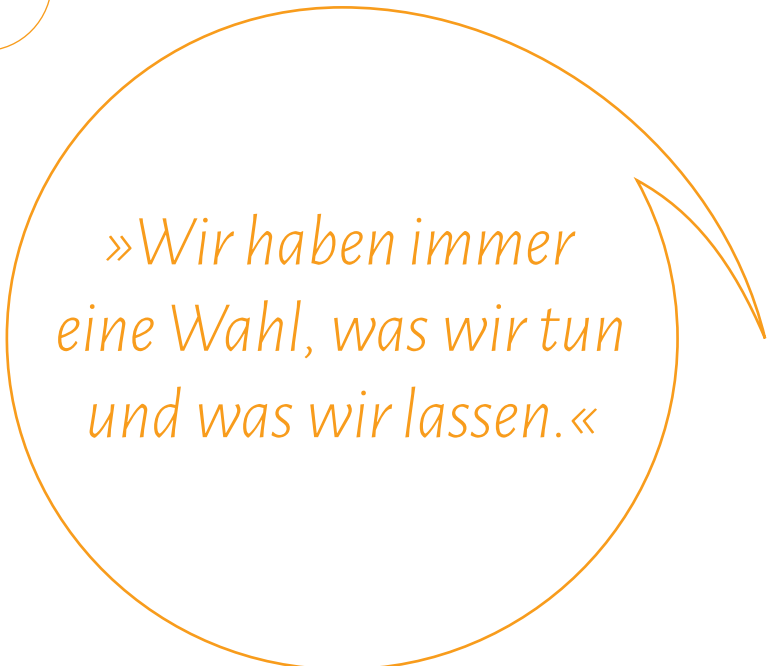
Definieren Sie eigene Spielregeln. Zum Beispiel, früh nie als erstes und abends nie als letztes die Mails zu öffnen. Sonst sind Sie sofort fremdbestimmt und vergessen Ihre Prioritäten.



3

Raus aus dem Frust

Ab jetzt machen Sie
positive digitale Erfahrungen



*»Wir haben immer
eine Wahl, was wir tun
und was wir lassen.«*

Warum wir uns schwer mit digitalen Projekten bei der Arbeit tun

Digitalisierung ist Teil von „New Work“. Und „neu“ zu arbeiten, heißt eben nicht ein bisschen anders, sondern neu. Vor neuem Verhalten muss neues Denken stehen, denn dies bestimmt, was wir wie tun. Schauen wir uns an, welche analogen Gedanken wir wie transformieren können:

Wir wollen etwas ändern, doch gleichzeitig alles beim Alten lassen

Ich mag keine neuen Updates, die ohne mein Wollen nachts installiert werden. Ich will nicht, dass Facebook meine Daten speichert usw. Ich möchte die Vorteile der digitalen Welt genießen, jedoch nicht den Preis dafür zahlen. Das funktioniert leider nicht.

Vieles wurde uns in den vergangenen Jahren durch neue digitale Möglichkeiten tatsächlich abgenommen. Das bedeutet aber gleichzeitig, dass wir uns dieser neuen Welt stellen müssen. Leider jedoch ist Lernen in unserem Land nicht mit Spaß und Lust verbunden. Viele glauben, wenn man eine berufliche Ausbildung und Qualifizierung gemeistert hat, reiche es aus. Doch wir leben inzwischen in einer Wissensgesellschaft. Wir werden nie mehr aufhören können zu lernen.

Planen Sie Zeitfenster, um sich mit den digitalen Optionen in Privat- und Berufsleben in RUHE zu befassen.

Wir sind auf diese neue Welt nicht vorbereitet

Die Smartphones sind inzwischen einige Jahre auf dem Markt und was wir Digitalisierung nennen, hat vor etwa 20 Jahren begonnen. Die industrielle Revolution als Vorgänger und Wegbereiter der digitalen ist etwa 200 Jahre alt. Die Frühmenschen sollen vor etwa 2,8 Millionen Jahren auf der Erde gelebt haben.

Auch wenn wir uns unser Leben gar nicht mehr anders vorstellen können: Die Entwicklungen, mit denen wir gern hadern, sind sehr jung. Niemand hat uns in Schule oder Ausbildung beigebracht, was auf uns zukommt. Da wir gern die Kontrolle haben, verunsichert das. Vor allem deshalb, weil alte Spielregeln nicht mehr gelten. Das war schon immer so, wenn sich etwas grundlegend ändert. Der Einführung von Desinfektionsmitteln im Krankenhaus wurde einst mit ebensolcher Skepsis begegnet wie den ersten Kaufhäusern. Alles, was extrem in die Gewohnheiten und Lebensweisen der Menschen eingreift, fasziniert und verunsichert gleichermaßen.

Verabschieden wir uns von altem Denken, z. B. am Ende eines Tages alle Aufgaben erledigt zu haben. Mal wird es gelingen, mal nicht.

*»Akzeptieren wir fließende Übergänge.
Dann sind wir häufiger zufrieden.«*

Wir vergeuden unsere Ressourcen im Kampf gegen etwas, das längst Realität ist

Es ist keine Option, sich aus der Digitalisierung dieser Welt herauszuhalten. Nicht im Berufsleben und nicht privat. Spätestens am Fahrkartenautomaten oder wenn die Krankenkasse Daten online erhalten möchte, ist jeder gefordert. Besser wäre also „ja“ zu sagen zu dem, das ohnehin schon ist. Diese Sichtweise erspart negative Emotionen, die aus dem inneren Widerstand resultieren und Kraft und Denkleistung kosten.

Raus aus dem Stress

Setzen Sie bei der Arbeit auf den Spitzenreiter für Stressresistenz: Wohlbefinden. Wohlbefinden sagt Arbeitsproduktivität besser voraus als die Freude an der Arbeit. Das heißt, jemand, dem es gut geht, wird eine Arbeit besser erledigen, selbst wenn sie ihm keinen Spaß macht, als jemand, dem es schlecht geht, seine Lieblingsarbeit! Die positive Psychologie geht dabei von einem „Tipping Point“, sprich: optimalem Verhältnis positiver zu negativen Gefühle von mindestens 3:1 aus, damit wir gesund bleiben und Paare und Teams erfolgreich agieren. Die Aussagen dazu variieren mittlerweile zwischen 2:1 bis 5:1. Klar ist: Auf jedes schlechte Gefühl sollten mehrere gute kommen. Das gelingt, wenn wir aufmerksamer für das Gute im Leben sind.

Die Volksbanken haben vor einiger Zeit ein umfassendes Update ihrer Banksoftware AGREE21 eingeführt. Trotz monatelanger Vorarbeit gab es zahlreiche Kinderkrankheiten und Funktionen, die sich verschlechterten. Ärger und Aufregung waren groß. Mein Vorschlag war, diesen Ärger z. B. mit einem Lächeln über ein kleines Wortspiel auszugleichen, wie: Alles Gelingt Ruckzuck Einfach Erfolgreich. Auch eine augenzwinkernde Karikatur oder Botschaft an der Bürotür und ein Teammeeting mit Beweisen für Gelingendes zahlen in das 3:1-Prinzip ein.

Es ist vollbracht

Haben Sie erst einmal alles durchgeblättert oder haben Sie täglich 10 Minuten etwas gelesen und sind nun am Ende angekommen? Wie auch immer – ich sage: Herzlichen Glückwunsch. Alles beginnt mit einer Entscheidung. Sie haben sich für positives Denken, den besseren Umgang mit Stress und Glück in der digitalen Welt entschieden. Das ist das Wichtigste überhaupt. Sie hätten das Buch nicht gekauft, wenn Sie nicht ernste Absichten hätten. Schon, wenn Sie es nur auf dem Tisch liegen lassen, würde es, würde ich Sie daran erinnern. Was auch immer Sie tun, Hauptsache, Sie nehmen Ihr Wohlbefinden selbst in die Hand.

Wie kann es weiter gehen? Behalten Sie die Gewohnheit bei, jeden Tag 10 Minuten zu lesen oder zu überlegen. Das ist die Erinnerung an Ihre gute Absicht. Mit der Zeit verselbstständigt sich das Prinzip kleine Dosis – große Wirkung.

Tun Sie sich mit Gleichgesinnten zusammen und überlegen Sie neue Lösungen. Stecken Sie Kollegen, Geschäftspartner, Kunden, Freunde und Familie an. Führen Sie Tagebuch über das, was Ihnen begegnet oder machen Sie sich eine Notiz auf die Seite der Situation, in der Sie neues Verhalten geübt haben, das geklappt hat.

Konzentrieren Sie sich auf das, was gelingt und kopieren Sie es für andere Situationen. Viele gute neue Erfahrungen verändern unser Gehirn. Bis es immer leichter wird, positiver zu denken.

Nie mehr gestresst zu sein oder sich nie mehr aufzuregen, wird es nicht geben. Doch einen neuen Umgang damit und da ist Übung wirklich der beste Meister. Fangen Sie an.

Alles Gute wünscht

Dr. Mona Büchel

»Gut ist gut genug.«

Bonus-Download

Warum Sie im Büro öfter mal barfuß laufen sollten?

7 Geheimtipps, wie Sie Ihr Wohlbefinden in der digitalen Welt sofort um 100 Prozent steigern finden Sie hier:

www.ilonabuergel.de/7-geheimtipps-negativen-digitalen-stress-abzubauen

So kann es weitergehen

Wenn Ihnen dieses Buch gefallen hat, dann interessieren Sie sich vielleicht auch für meine anderen Bücher zu dem Thema:



Test Kurs Positiv Denken

Wollen Sie einfach 10 Tage schnuppern, wie leicht positives Denken geht? Das ist Ihr Buch.

www.ilonabuergel.de/nehmen-sie-10-tage-lang-kurs-auf-positives-denken



Positiv Denken für Glück und Lebensfreude

Weniger erschöpft oder überfordert sein und sich selbst nie mehr vergessen

–Grundlagenbuch–

www.ilonabuergel.de/mitgutemgewissengluecklichsein



Das 10-Minuten Erfolgsprogramm für Glück und Lebensfreude

Positiv Denken für Fortgeschrittene (21-Tage-Kurs)

–Praxisbuch–

www.ilonabuergel.de/positives-denken-lernen-ueben



Stressbewältigung durch positive Gedanken

Wie Sie Wohlbefinden und Lebensfreude Ihrem Stress entgegensetzen

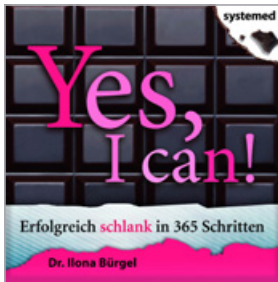
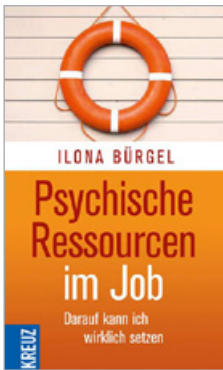
–Schwerpunkt Stressreduktion–

www.ilonabuergel.de/mit-stress-besser-umgehen-lernen-und-das-stresslevel-selbst-bestimmen

Über die Autorin

Diplom-Psychologin Dr. Ilona Bürgel zählt zu den führenden Vertretern der Positiven Psychologie im deutschsprachigen Raum. Wie ein roter Faden zieht sich die Einladung zu einem Perspektivwechsel durch ihre Arbeit – weg von der Fixierung auf äußere Bedingungen in unserer sich ständig ändernden Welt, hin zum guten Umgang mit sich selbst. Die gefragte Referentin und Buchautorin zeigt ganz praktische Wege, wie es auf Dauer möglich ist, Leistung und Wohlbefinden miteinander zu verbinden. Nach 15 Jahren in Führungspositionen der freien Wirtschaft ist sie heute erfolgreiche Referentin, Autorin und Kolumnistin. Sie wurde vom Ministerium für Wirtschaft und Energie als Vorbildunternehmerin ausgezeichnet. Dr. Ilona Bürgel liebt Schokolade und Musik.

Weitere Bücher von Dr. Ilona Bürgel



Literaturliste

- Bakker, Arnold B.; Euwema, Martin C.; van Emmerik, Hetty: Crossover of Burnout and Engagement in Work Teams. In: Work and Occupations 33, Nr. 4, 2006, Sage Publications, S. 464-489, <http://wox.sagepub.com>
- Diener Edward: The science of happiness, by Mike Rudin, Series producer, The Happiness Formula www.bbc.co.uk, 2006, April, 30th
- Fredrickson, Barbara I.: Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert, Campus Verlag Frankfurt/New York 2011
- Lyubomirsky, King and Diener: The benefits of frequent positive affects: Does happiness lead to success? American Psychology Ass. Psychological Bulletin, 2005 Vol 131 No 803-855
- Lyubomirsky, Sonja: The Myths of Happiness: What Should Make You Happy, but Doesn't, What Shouldn't Make You Happy, but Does, 2014, Penguin
- Lykken, David und Tellegen, Auke: Happiness is a Stochastic Phenomenon, in: Psychological Science, Vol. 7, 1996
- Rath, Tom und Donald O. Clifton: Wie voll ist Ihr Eimer? Positive Strategien für Beruf und Alltag, WILEY-VCH Verlag, Weinheim 2012
- Seligmann, Martin und Schuhmacher, Stephan: Flourish – Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens, Kösel-Verlag, München 2012
- „Schlauser als der Mensch?“ Markus Gabriel, FAZ am Sonntag, 20.5.2018
- „Smartphones nicht mit ins Bett nehmen“, Interview von Denise Peikert mit Jean Twenge, Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, 20.5.2018
- <http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/alexander-markowetz-ueber-buch-digitaler-burnout-13825699.html> („Es ist wie bei einer Sucht“ von Lucia Schmidt)
- https://www.focus.de/gesundheit/experten/buerger/die-wahrheit-ueber-stress-teil-1-stress-das-wilde-kopfkino_id_4599824.html
- Ist die E-Mail tot? Das Büro, 02/18, S. 20-21
- Licht und Schatten. Wie sich deutsche Büroangestellte beurteilen, Das Büro, 02/18, S. 30-21
- Liebermeister, Barbara: Digital ist egal, Gabal Verlag Offenbach, 2017
- Frankfurter Allgemeine Quarterly, Ausgabe 7
- Wrike Digital Work Report 2018 in Das Büro 02/18
- 9th European Conference on Positive Psychology, Budapest, Ungarn, 27-30. Juni 2018a

»So wie wir heute denken, werden wir morgen leben.«

Hier können Sie mit mir in Kontakt bleiben



YouTube

www.youtube.com/user/ilonabuergel



Xing

www.xing.com/profile/Ilona_Buergel



LinkedIn

www.linkedin.com/in/ilona-buergel-b45232107



Facebook

www.facebook.com/ilonabuergel



Web

www.ilonabuergel.de



Beherrschen Sie die digitalen Medien – oder werden Sie beherrscht?

Haben Sie sich die Digitalisierung mit all ihren Konsequenzen gewünscht? Wahrscheinlich Nein. Schließlich kann man sich nicht wünschen, was man nicht kennt. Es ist keine Option, sich aus der Digitalisierung dieser Welt herauszuhalten. Besser wäre also „Ja“ zu sagen zu dem, das ohnehin schon ist.

Als Kolumnistin für Onlinemedien wie das Manager Magazin, als Beirätin des Instituts für Führungskultur im digitalen Zeitalter und als Vertreterin der positiven Psychologie war ich trotzdem Digitalisierungszweifler und bin zu einem Digitalisierungsrealisten geworden. Diesen Weg möchte Ihnen zeigen. Denn wir können uns diese neue Welt selbst leichter machen. Meine Einladung: Sorgen wir gemeinsam für mehr Wohlbefinden in der digitalen Arbeitswelt!

Dr. Mona Büchel

ISBN 978-3-9819188-7-8



9 783981 918878

€ 9,80