

# Beeinträchtigung des Menschen durch Technologien

Eingriffe in die Natur

Hristomir Dimov

20.06.2023

**Informatik, 4. Semester**  
**3636320**

*Technikethik, Pierre Piek*



MIN: mein Referat vortragen

MAX: einen bewussten  
Umgang mit Technologie  
fördern



# Terminologie

---





# Definition der Probleme



**Informationsüberflutung**

*Konzentrationsmangel*

*Fake Productivity*



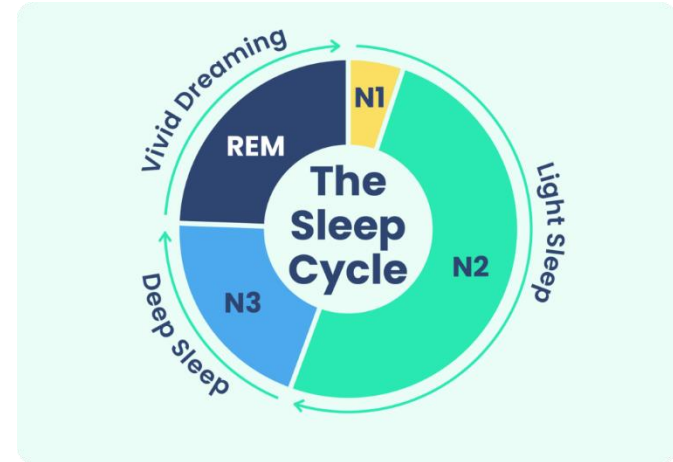
# Definition der Probleme

*Umgang mit Langeweile*

*Gedankenlosigkeit*



# Definition der Probleme

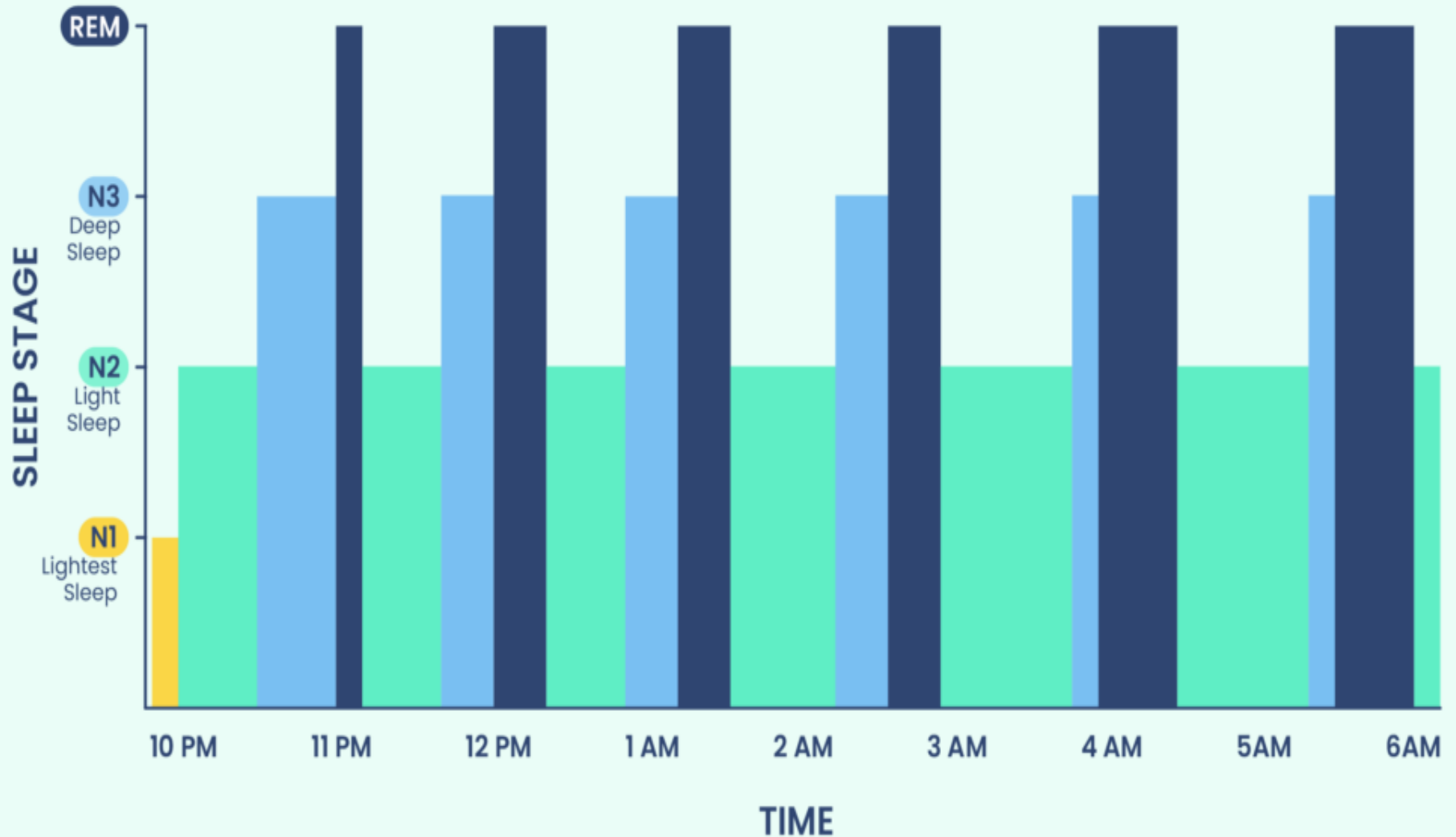


*Fehlende Unterscheidung*  
Arbeitszeit ↔ Ruhezeit

Gestörte *Schlaf*routine



# Sleep Cycles Through the Night

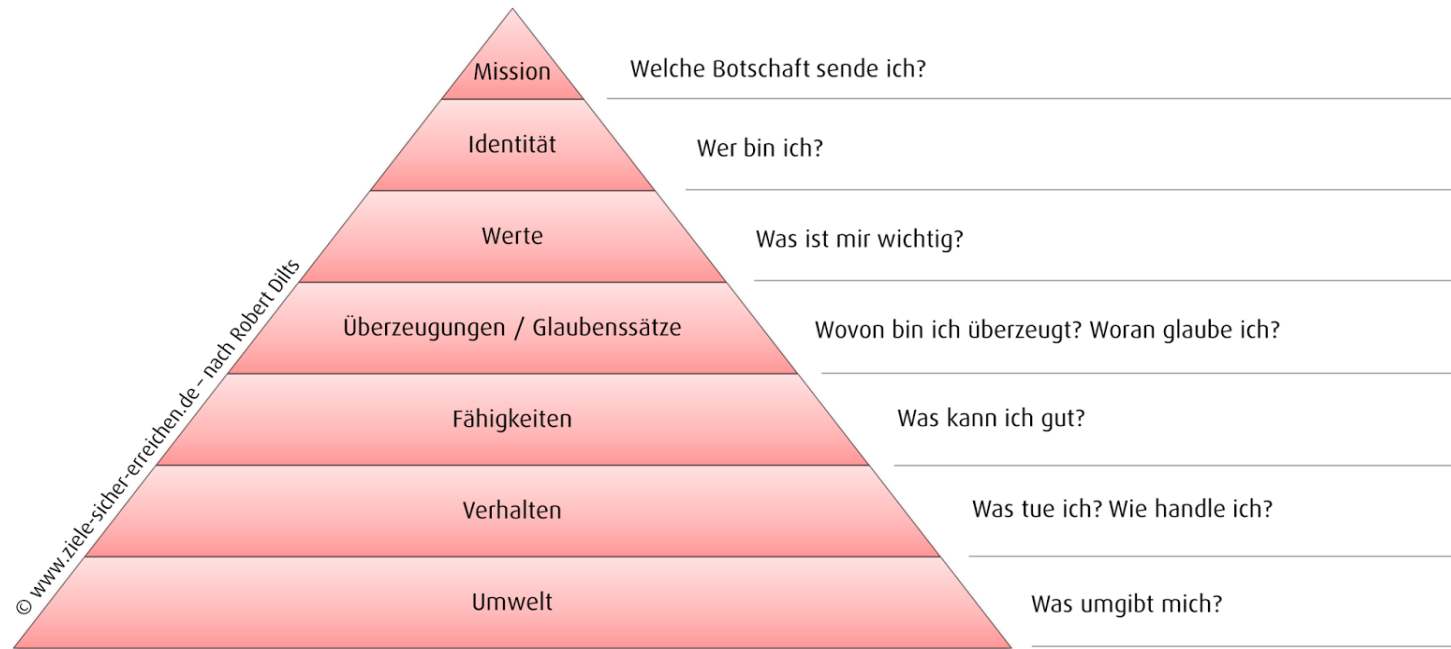




# Always-On-Arbeitskultur



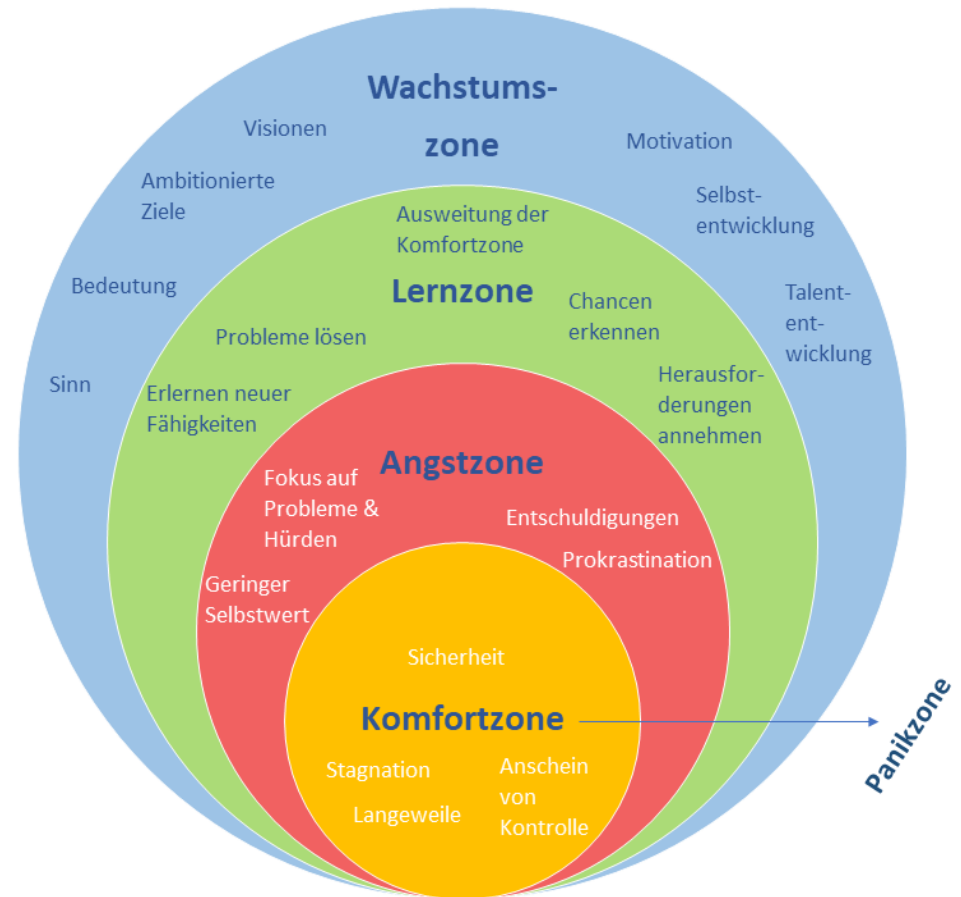
## Logische Ebenen nach Dilts (Gegenwarts-Perspektive)



## Angst vor Langeweile



## Angst vor Langeweile



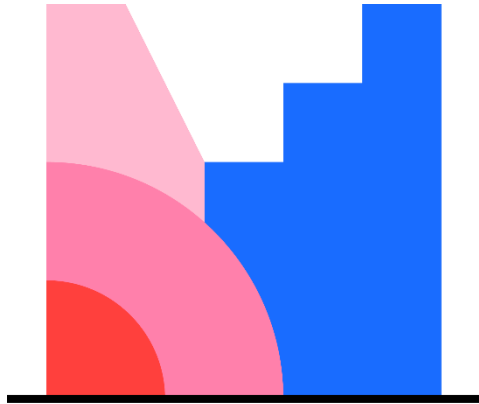
- Newport, Cal. Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. Grand Central Publishing, 2016.
- <https://blog.mindmanager.com/de/mindjet-studie-arbeitnehmer-sind-der-informationsflut-oft-nicht-mehr-gewachsen/>
- <https://www.primal-state.de/schlafphasen/#:~:text=Wie%20lange%20ist%20die%20Dauer,und%20Tiefschlaf%20ihre%20Dauer%20%C3%A4ndern.>
- [https://www.medicinenet.com/health\\_balance\\_15\\_ways\\_to\\_be\\_happy/article.htm](https://www.medicinenet.com/health_balance_15_ways_to_be_happy/article.htm)
- <https://www.everlywell.com/blog/sleep-and-stress/trouble-focusing-common-causes/>
- <https://knowyourmeme.com/memes/source-i-made-it-up>
- <https://www.webmd.com/add-adhd/why-cant-i-focus>
- <https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep>

# HANDOUT



# MENTI UMFRAGE

---



**Mentimeter**

**4395 5346**



Was bedeutet die Always-On-Arbeitskultur für Sie?

Wie soll man mit Langeweile umgehen?

