

Dienstag, 16.11.

09.30 Uhr

MenschSein im digitalen Zeitalter. Verbunden. Präsent. In Würde. / NEU

Seminar

Du lebst in zwei Welten gleichzeitig. Der digitalen und der analogen. Und du merkst vielleicht: Die eine wird lauter, schneller, fordernder und die andere stiller, weiter weg, langsam verschwindend.

Kenntst du das? Das Handy liegt griffbereit, auch wenn du eigentlich im Gespräch bist oder konzentriert an einer Sache arbeiten willst. Du schaust kurz rein, nur kurz. Du scrollst, ohne wirklich zu suchen. Und irgendwann merkst du: Du bist gar nicht mehr richtig da. Nicht bei den anderen. Nicht bei dir. Digitale Räume sind darauf ausgelegt, uns zu fesseln. Unsere Aufmerksamkeit zu binden, unsere Impulse zu bedienen. Das geschieht nicht zufällig und es hinterlässt Spuren: Konzentrationsschwäche, innere Unruhe, ein leises Gefühl von Getriebensein. Und eine wachsende Sehnsucht nach echtem Kontakt.

In diesem Seminar öffnen wir gemeinsam den Raum, um wieder in Berührung mit dem zu kommen, was wirklich trägt. Wir spüren und lauschen nach innen und kommen in Kontakt mit der fühlenden Natur in uns.

Wir schauen ehrlich hin: Was macht das digitale Zeitalter mit uns, ganz konkret und spürbar? Und wir fragen: Welche Qualitäten in mir brauchen jetzt Pflege, damit ich nicht verloren gehe, sondern bewusst, verbunden und in meiner Mitte bleibe?

Es geht nicht darum, das Digitale zu meiden. Es geht darum, einen inneren Beobachtungsposten zu entwickeln, eine Haltung der Bewusstheit, die mir erlaubt zu wählen: Wann betrete ich diesen Raum? Wie? Mit welcher Absicht? Und wann kehre ich zurück zu mir?

Für wen eignet sich dieser Kurs?

- ☒ Fachkräfte der Sozialen Arbeit und Sozialpsychiatrie, die ihren digitalen Alltag bewusster gestalten möchten
- ☒ Mitarbeitende, die Konzentrationsschwäche oder innere Unruhe durch digitale Reize erleben
- ☒ Fachkräfte, die eine bewusste Haltung im Umgang mit digitalen Räumen entwickeln möchten
- ☒ Mitarbeitende mit unterschiedlichen fachlichen Schwerpunkten, die sich mehr Präsenz und echten Kontakt im Alltag wünschen
- ☒ Alle, die eine gesunde Balance zwischen digitaler und analoger Welt suchen

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒ Auswirkungen digitaler Räume auf Aufmerksamkeit und inneren Zustand erkennen

- ☒ Kontakt zur eigenen fühlenden Natur wiederfinden
- ☒ einen inneren Beobachtungsposten für bewussten Medienkonsum entwickeln
- ☒ eine Haltung der Bewusstheit für die Nutzung digitaler Räume entwickeln
- ☒ bewusst entscheiden, wann und mit welcher Absicht digitale Räume betreten werden

Kursleitung

Lydia Lehmann

Klinische Sozialarbeit M.A., Traumazentrierte Fachpädagogin, DeGPT zertifiziert, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich KI, Digitalisierung und digitale Kompetenzen](#)

Alle Termine zu diesem Thema

16.11.2027 09:30 Uhr - 16.11.2027 17:00 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 278,- Euro, Mitglieder 230,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.