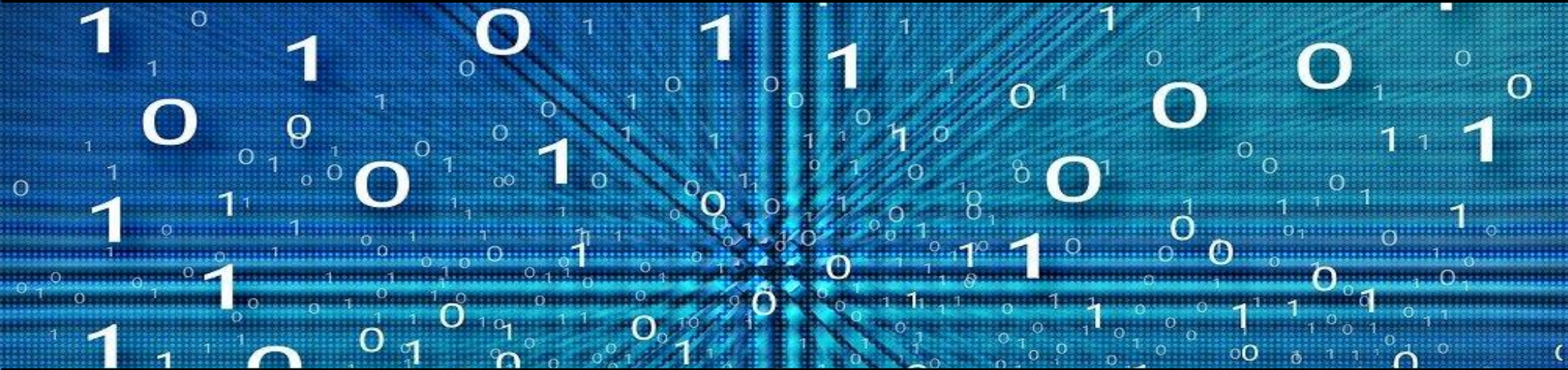


**Zwischen Bytes und Bedürfnissen**



**Mensch-Sein in der digitalen  
Gegenwart und Zukunft**

# Zwischen Bytes und Bedürfnissen

Mensch-Sein in der digitalen Gegenwart und Zukunft

Christoph Dobler | [www.mindboxplus.ch](http://www.mindboxplus.ch)





**Das Leben hinterlässt Farben in unserem Gesicht.**

**Einige für schöne Erlebnisse, andere für kleine und grosse Herausforderungen.**

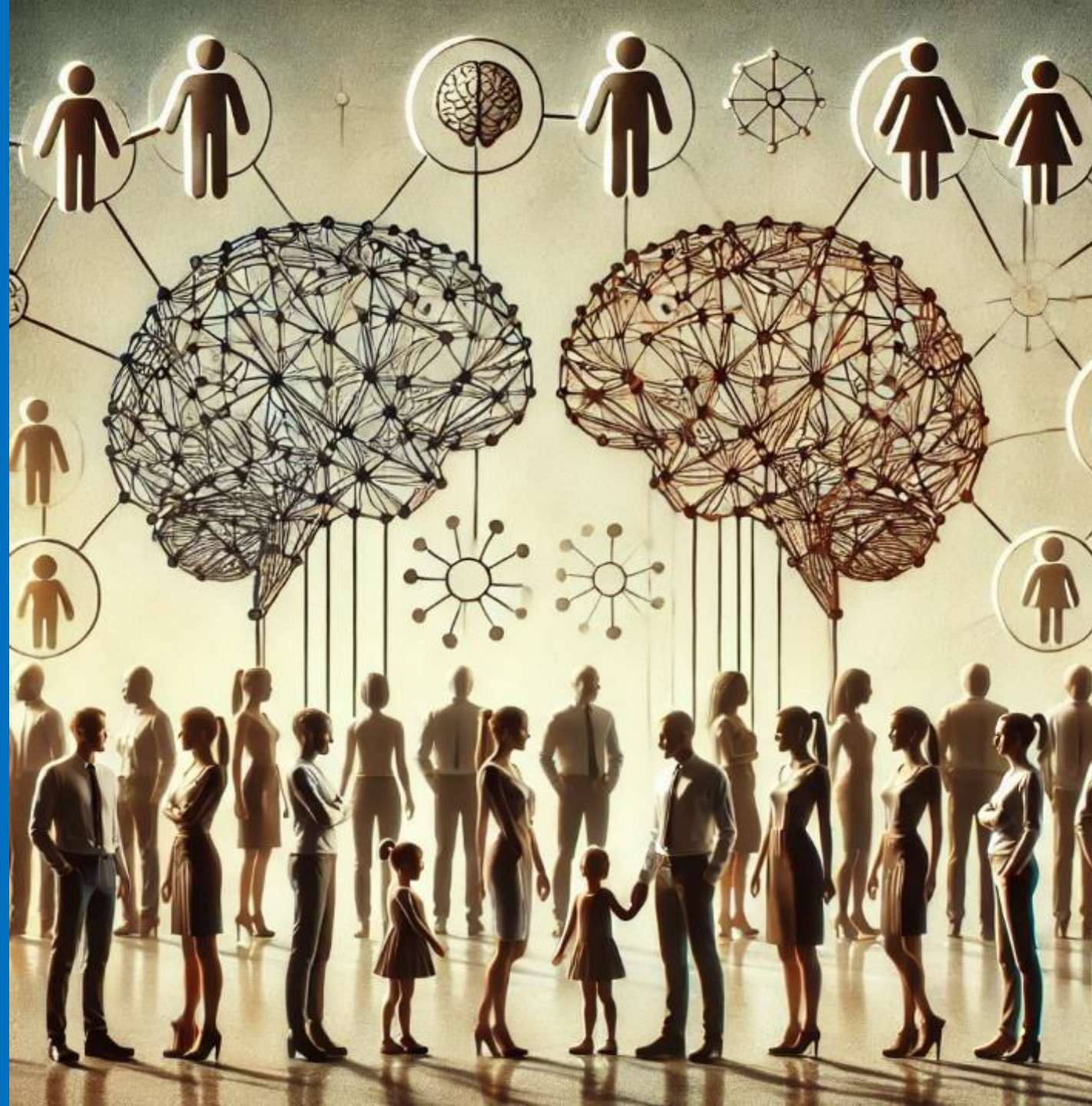
# Ein Hoch auf die Individualität!

Wir sind alle anders. **DIVERSITY** !

Dabei fokussieren wir aber auch auf das,  
was uns voneinander unterscheidet.



**Aber gibt es auch etwas, das  
alle Menschen miteinander  
verbindet?**



# Alle Menschen haben die gleichen vier Grundbedürfnisse

Lustgewinn und  
Unlustvermeidung

Orientierung,  
Sicherheit,  
Kontrolle,  
Autonomie



Selbstwertschutz und  
Selbstwertaufbau

Bindung  
positive Beziehungen

# Digitale Transformation hat einen Impact auf die Grundbedürfnisse



# Wenn Bedürfnisse bedroht oder verletzt werden...

- Rückzug
- Gegenwehr, «Angriff», Schuldzuweisungen
- Misstrauen
- Risikovermeidung
- Kontrollzwang, Mikromanagement
- Überempfindlichkeit gegenüber Kritik
- Sich selbst überlasten, um Anerkennung zu erhalten
- Prokrastination
- Reizbarkeit
- U.v.a.m

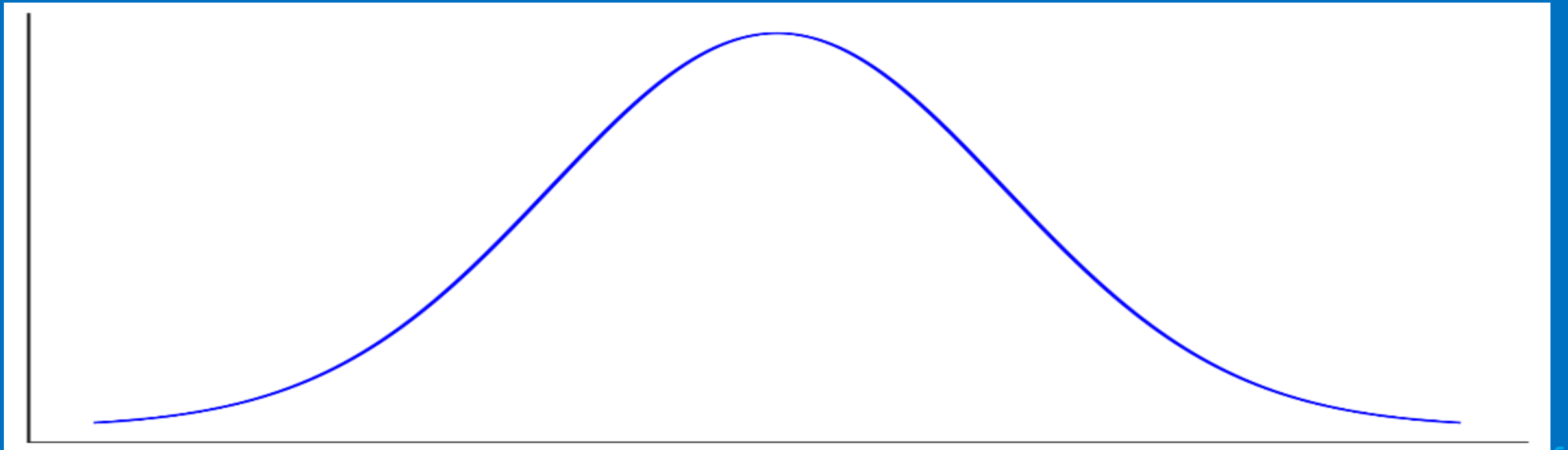


## Der Apell...

- \_ «Du musst nur wollen, dann geht das schon»
- \_ «Das ist alles nur Einstellungssache»
- \_ «Das kommt nur darauf an, wie du darüber denkst»

# Offenheit für Erfahrungen | Ein Persönlichkeitsmerkmal

Tiefe Offenheit	Hohe Offenheit
Bevorzugt Routinen	Sucht nach neuen Ideen und Ansätzen
Defensiv bei Veränderungen	Flexibel und Neugierig auf Veränderungen
Meidet Unbekanntes	Experimentiert gerne mit Neuem



Und dann ist  
da noch die  
Sache mit den  
Prägungen...



# Wie Prägungen entstehen können



Ziel: Schutz der Grundbedürfnisse



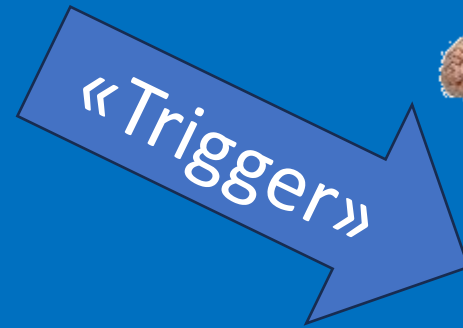
**Fight | Flight | Freeze**

Nach: Ambauen, Meyer. Beziehungskosmos. Arisverlag (2023)

# Coping Autopilot



Bewältigungsstrategien  
werden im Hirn zu  
Automatismen



Fight

Flight

Freeze

Der Lauf der Zeit...

# Die drei Bewältigungsstile

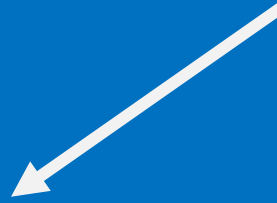
Fight	Flight	Freeze
<ul style="list-style-type: none"><li>– Kämpfen, angreifen</li><li>– Blenden</li><li>– Kontrolle und Autonomie im Vordergrund</li><li>– Sehr aktives Verhalten</li><li>– Abwertend, aggressiv</li><li>– Überkompensierend</li><li>– Ich-orientiert</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Gefühle wollen nicht gespürt werden</li><li>– Vermeiden, verleugnen, prokrastinieren</li><li>– Ironie, Zynismus, etc. um Gefühle zu überdecken</li><li>– Toxische Positivität</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Unterwerfung (der eigenen Bedürfnisse)</li><li>– Harmoniesüchtig</li><li>– Passiv erdulend</li><li>– Sehr starke Beziehungsorientierung</li><li>– Du-orientiert, überangepasst</li></ul>

# Schema-Modell nach Jeffrey E. Young (stark vereinfacht)

Was wir als Kinder (!) und im Leben lernen, hören und erfahren ist teilweise tief prägend.



Autoritäre Stimmen  
diktatorische Stimmen  
«Glaubenssätze»



Schützt die  
Grundbedürfnisse



Bewältigung/Coping

**Fight**

**Flight**

**Freeze**

Passt die Reaktion zur  
Situation?



# Autoritäre Stimmen | Glaubenssätze

- Gedanken, die «einfach so auftauchen»
- Gedanken, die wir uns manchmal gar nicht bewusst sind
- Gedanken, denen wir glauben
- Gedanken, deren Wahrheitsgehalt wir **NIE** geprüft haben
- Gedanken, die uns steuern und unser Verhalten und unser Potenzial prägen

Ich bin nicht  
gut genug

Ich bin nur gut,  
wenn ich leiste

Ich darf mich  
nicht gut  
fühlen

Ich muss immer  
für andere da  
sein

Niemand mag  
mich

Eigenlob stinkt

Zuerst die  
Arbeit, dann  
das Vergnügen

Ich bin nicht  
schön genug

Konflikte sind  
immer schlecht

u.v.a.m.



## Gedanken prüfen!

*Dieses neue IT-  
Tool, das werde  
ich nie verstehen.*

- 1) Ist dieser Gedanke wahr?
- 2) Kann ich 100% (!) sicher sein, dass dieser Gedanke wahr ist?
- 3) Was passiert mit mir, wenn ich diesen Gedanken glaube?
- 4) Was wäre anders, wenn ich den Gedanken hätte, ihn aber nicht glauben würde?

**Emotionen und Affekte sind handlungsleitend**



# Mut, Tatkraft, Selbstmotivation, Motivation...

... braucht in der Regel den positiven Kick eines positiven Affekts / einer positiven Emotion



# Ein paar Worte zum Hintergrund der Positiven Psychologie....

Die Wissenschaft der Psychologie hat sich seit dem zweiten Weltkrieg vor allem damit befasst:

- Wem geht es nicht gut?
  - Wer leidet?
- Woran leiden diese Personen?
- Wie kann man dieses Leiden verringern?



# Eine neue Sichtweise...

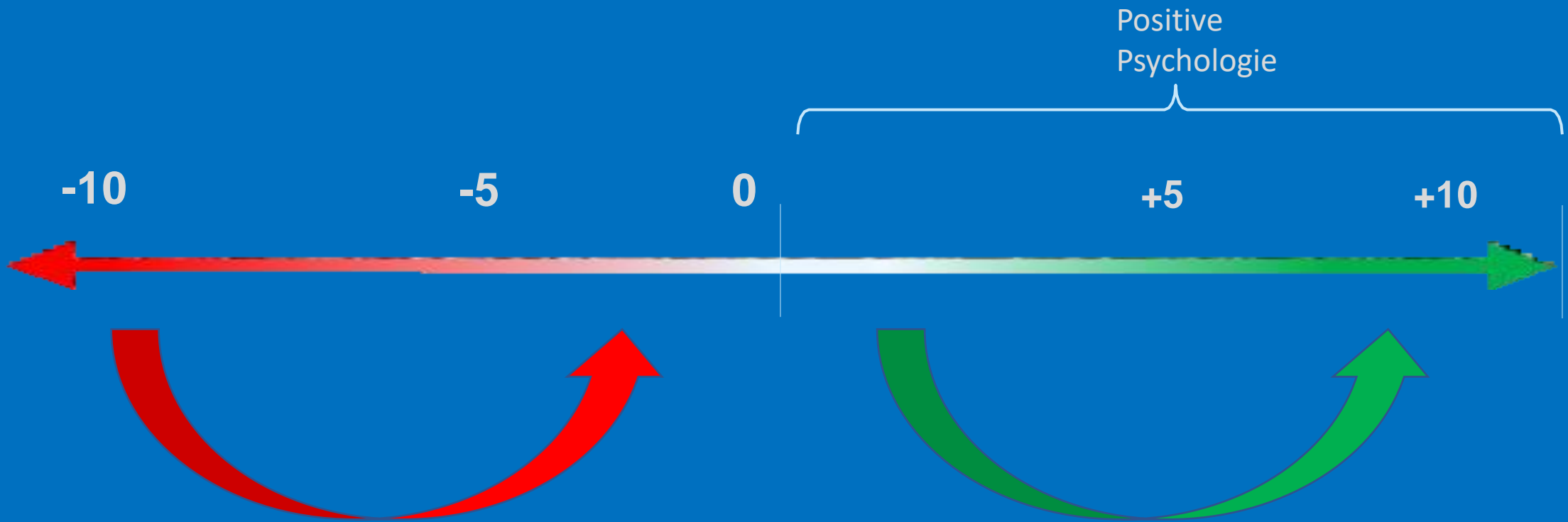


Martin Seligman

- Martin Seligman war einer der führenden Forscher im Bereich Depression («erlernte Hilflosigkeit»)
- Die Geschichte mit den Rosen....
- 1998 Präsident der American Psychological Association APA

Seine Antrittsrede widmete sich der **Positiven Psychologie** und war damit ein Game Changer

# Positive Psychologie – was ist das?



**Ziel:** weniger schlecht, weniger Leiden...  
Logik: Heilung

**Ziel:** mehr Lebenszufriedenheit, auch  
bei gesunden Menschen  
Logik: Aufblühen («Flourishing»)

Einfach eine Meinung?

«*EMINENZ-basiert*»

Wer sagt, dass «es» stimmt?



# ***EVIDENZ-basiert!***

Es gibt Studien und wissenschaftliche Belege dafür, die eine Wirkung belegen.





# Das PERMA Modell (Seligman) | Das Kernmodell der PP



Positive  
Emotionen

Engagement

Relationships  
(Beziehungen)

Meaning  
(Sinn und Zweck)

Accomplishment  
(Gelingendes und Erreichtes)



PERMA ist  
universell

Kann Positive Psychologie alle Probleme lösen?

# PERMA für mich!



# PERMA für Kinder



# PERMA für Mitarbeiter\*innen



# Unsere Lebenserfahrungen sind prägend.

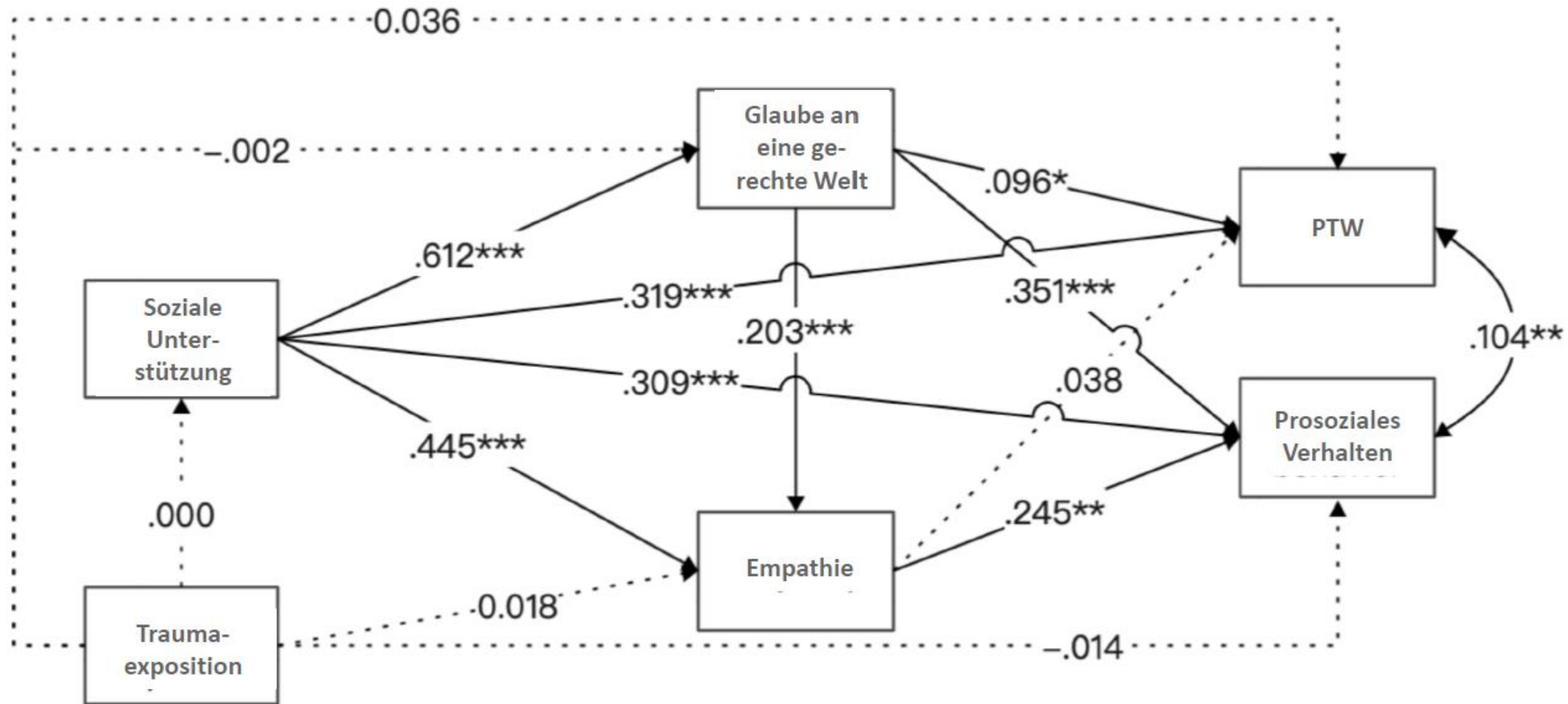
- Weltsicht
- Erwartungen an die Zukunft
- Persönlichkeit



# Henan, China (2021)



# Soziale Unterstützung als Schlüsselfaktor für persönliches und gesellschaftliches Wachstum



Wang, X., Ji, W., Xu, Y. *et al.* Social support, posttraumatic growth, and prosocial behaviors among adolescents following a flood: the mediating roles of belief in a just world and empathy. *Current Psychology* (2022). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04147-y>

**Digitale Transformation und die Reaktion von Menschen hängen unter anderem ab von:**

- \_ Grundbedürfnissen**
- \_ Prägungen, Erfahrungen**
- \_ Persönlichkeit**



Was wäre, wenn wir aufhören  
würden zu versuchen, die  
Menschen passend zu  
machen?

**You don't know the story!**



Danke 😊!