

Medien & Stress

Belastung oder Entlastung?

Gliederung

1. Definition von Stress
2. Was sind Medien?
3. Welche Auswirkungen haben Medien auf unser Stress-Level?
 - 3.1 Inwiefern kann uns das im Arbeitsleben beeinflussen?
4. Wie können wir Stress vorbeugen?

Definition von Stress

Natürliche Reaktion des Körpers

Wie entsteht es?

→ Kräfte, Zeit, Fähigkeit stark beeinflusst werden.

Was passiert mit dem Körper?

→ Bleunigung der Atmung

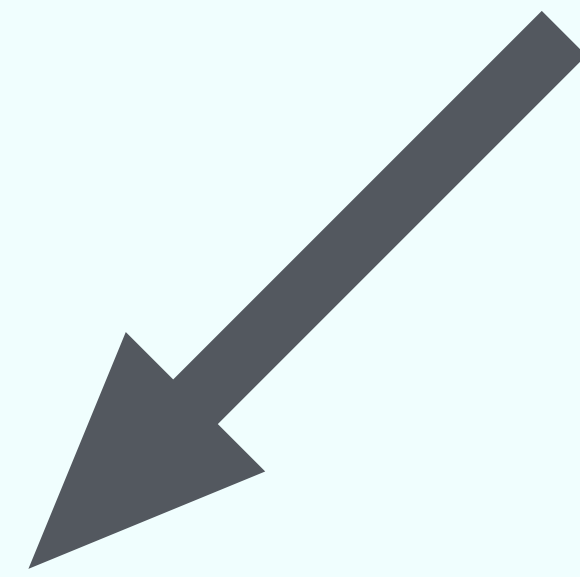
→ Kopfschmerzen

→ Innere Unruhe

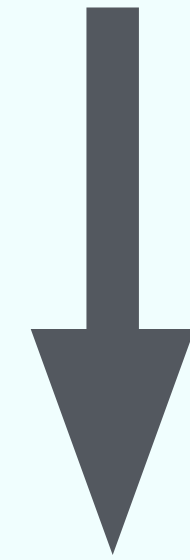
→ Gereiztheit



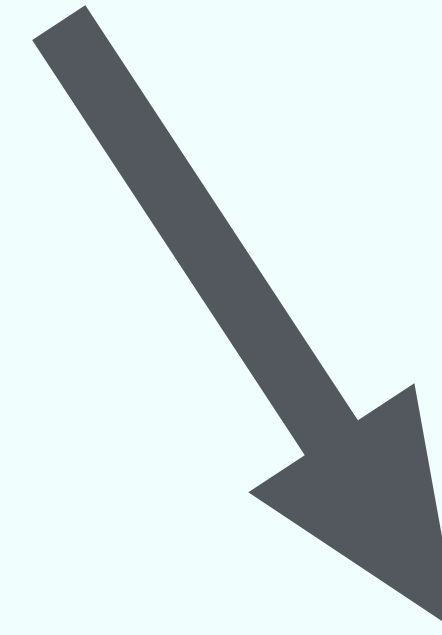
Was sind Medien ?



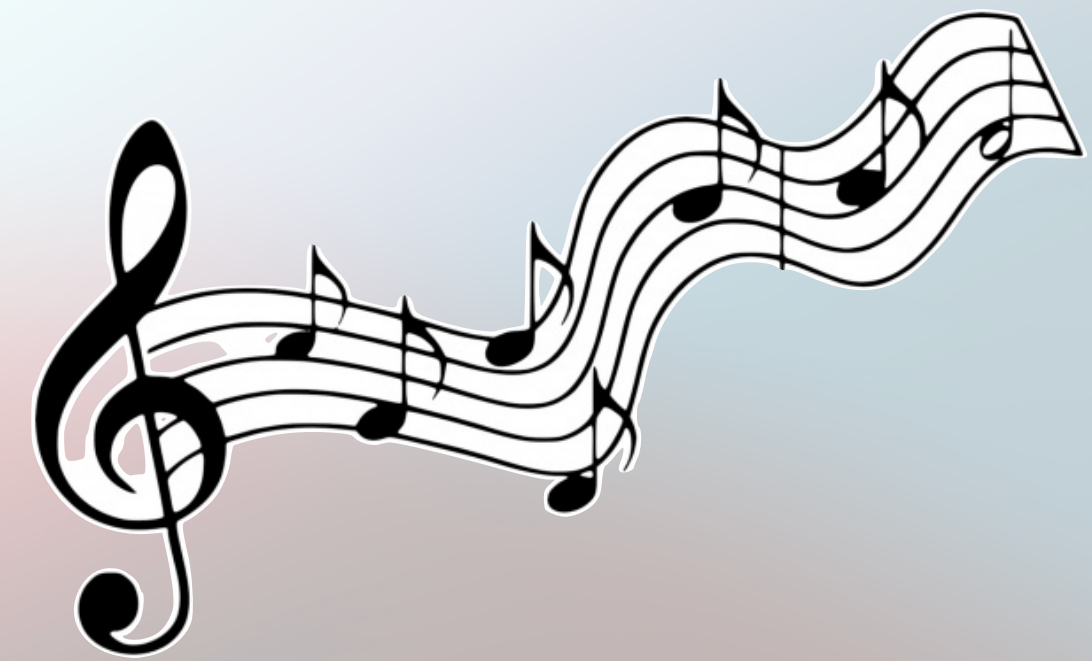
technische Medien



symbolische Medien



institutionelle Medien



Welche Auswirkungen haben Medien auf unser Stress-Level?

Positive Auswirkungen:

- 🎵 Entspannung durch Musik & Videos
- 💬 Kontakt zu Freunden & Familie
- 📖 Zugang zu Wissen & Lerninhalten
- 🧘 Apps für Meditation & Stressbewältigung

Negative Auswirkungen:

- 🔔 Ständige Benachrichtigungen erhöhen den Druck
- 📊 Vergleich mit anderen in sozialen Medien kann Stress verstärken
- ⌚ Weniger Schlaf durch lange Bildschirmzeit
- 🧠 Reizüberflutung durch viele Informationen

Wie können wir dem Stress vorbeugen?

- Benachrichtigungen reduzieren
- medienfreie Zonen schaffen

