



ForDigitHealth Adventskalender

24 Türchen für eine
stressfreie(re) Weihnachtszeit



gesund-digital-leben

@ForDigitHealth

Es ist soweit! Herzlich Willkommen bei unserem Adventskalender für eine Adventszeit ohne #digitalstress – mit 24 Tipps für den Alltag. Los geht's mit Tag 1!



To-Do Liste

Fertige Dir eine To-Do Liste mit allen Dingen an, die Du bis Weihnachten erledigen willst. Hierbei ist es besonders wichtig, dass Du nur ein Medium verwendest, damit Du nicht erst nach wichtigen Notizen suchen musst, sondern alles auf einen Blick hast. Ob Du dazu ein digitales Medium wählst, entscheidest du!



Angelehnt an *Planung als Form von Problemlösung* (Skinner et al. 2003)



Schon 1997 beschrieb Susan Folkman, dass das Erstellen einer To-Do-Liste zur direkten Stressbewältigung nützlich ist und ein Gefühl der Beherrschbarkeit & Kontrolle schafft. Diesen Effekt kann man sich zunutze machen & eine Liste mit allen Aufgaben bis Weihnachten anfertigen. Zur Studie kommen Interessierte hier: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953697000403>



Quelle: Haliburton, Luke, and Albrecht Schmidt. "Move, Collaborate, and Iterate: Improving the Work from Home Experience." (2020).



gesund-digital-leben

@ForDigitHealth

Schon in der Antike spazierten Gelehrte, während sie lehrten. Oft führen wir Meetings sitzend durch. Unsere Studien zeigen, dass "Geh"-Spräche positiven Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Also wähle Dich doch in den nächsten Termin beim Spazieren ein (Haliburton & Schmidt 2020). Zur Studie dazu gehts hier:

<https://www.microsoft.com/en-us/research/publication/move-collaborate-and-iterate-improving-the-work-from-home-experience/>

<http://twitter.com/ForDigitHealth> | <http://www.gesund-digital-leben.de> | fordigithealth@mrm.uni-augsburg.de



Angelehnt an *Entfernung als Form von Anpassung* (Skinner et al. 2003)



Auch Ablenkung ist eine Form der Stressbewältigung. Daher gibt es heute passend zur Jahreszeit ein leckeres Plätzchenrezept. Am Besten druckst Du es Dir aus, damit Du Dich ganz auf Dich & die süße Leckerei konzentrieren kannst! Das Rezept findest Du hier: <https://www.einfachbacken.de/rezepte/feenkuesse-einfach-lecker>



Blick in die Ferne

Wende Deinen Blick regelmäßig weg vom Bildschirm Richtung Fenster. Suche Dir einen Punkt in der Ferne oder wandere mit den Augen den Horizont entlang. Das wirkt beruhigend und entspannt auch die Augen.

Angelehnt an *Entspannung als Form von Selbstbeherrschung* (Skinner et al. 2003)



Durch die Arbeit am Computer ist der Blick ständig auf den Bildschirm fokussiert. Nimm Dir deshalb doch regelmäßig Zeit für einen Blick in die Ferne. Das wirkt beruhigend und entspannt zugleich die Augen. Im Rahmen eines Harvard Health Letters wird dies auch als „Computer Vision Syndrome bezeichnet“ – Zu dem Beitrag kommen Interessierte hier: <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/electronic-screen-alert-avoid-this-vision-risk>



Quelle: Scheufele, P. M. (2000). Effects of progressive relaxation and classical music on measurements of attention, relaxation, and stress responses. *Journal of behavioral medicine*, 23(2), 207-228.



gesund-digital-leben
@ForDigitHealth

Eine Studie hat gezeigt, dass angenehme Musik stressregulierend wirken kann (z.B. Scheufele 2000). Deshalb gibt es heute passend zur Jahreszeit Musik auf die Ohren. <https://www.youtube.com/watch?v=ollqlWr1z8U>
Eine Quelle hierfür ist zB: Scheufele, P. M. (2000). Effects of progressive relaxation and classical music on measurements of attention, relaxation, and stress responses. *Journal of behavioral medicine*, 23(2), 207-228.
Zur Studie kommen Interessierte hier: <https://doi.org/10.1023/A:1005542121935>

<http://twitter.com/ForDigitHealth> | <http://www.gesund-digital-leben.de> | fordigithealth@mrm.uni-augsburg.de



Weihnachtsromane

1. *Das Fest der kleinen Wunder*
2. *Sternstunde*
3. *Liebe ist das schönste Geschenk*
4. *Es begab sich aber...*
5. *Weihnachten am Ende der Welt*
6. *Das Funkeln einer Winternacht*
7. *Das Weihnachtsdorf*
8. *A Royal Christmas*
9. *Wunderkerzenzauber*



Angelehnt an Sozialer Rückzug als Form von Isolation (Skinner et al. 2003)



gesund-digital-leben

@ForDigitHealth

Heute ist der 2.Advent - Nimm Dir heute einmal Zeit für Dich und lies zum Beispiel ein gutes Buch.
Inspiration für Bücher mit Weihnachtsbezug findest Du hier:



Ward, A., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*



gesund-digital-leben

@ForDigitHealth

Es vibriert, blinkt oder sendet Töne – das Smartphone nimmt Aufmerksamkeit in Anspruch und beeinträchtigt Konzentration, selbst wenn es nur auf dem Tisch liegt (Ward et al 2017). Leg es doch daher außer Sichtweite statt vor Dir ab. Zur Studie kommen Interessierte hier:

<https://www.journals.uchicago.edu/doi/full/10.1086/691462>



Rausch, S., Gramling, S., & Auerbach, S. (2006). Effects of [...] large-group meditation and progressive muscle relaxation training on stress [...]. *International Journal of Stress Management*, 13(3), 273.



gesund-digital-leben

@ForDigitHealth

Progressive Muskelentspannung wurde 1938 von E. Jacobson begründet & ist eine wissenschaftlich fundierte & leicht zu erlernende Entspannungstechnik, welche maßgeblich zur Stressreduktion beitragen kann (Rausch et al. 2006) Ein kurzes Video findest Du hier: <https://www.youtube.com/watch?v=8rnHzZq3JB0>
Die oben genannte Studie von Rausch et al. (2006) finden Interessierte hier: <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.3.273>

<http://twitter.com/ForDigitHealth> | <http://www.gesund-digital-leben.de> | fordigithealth@mrm.uni-augsburg.de



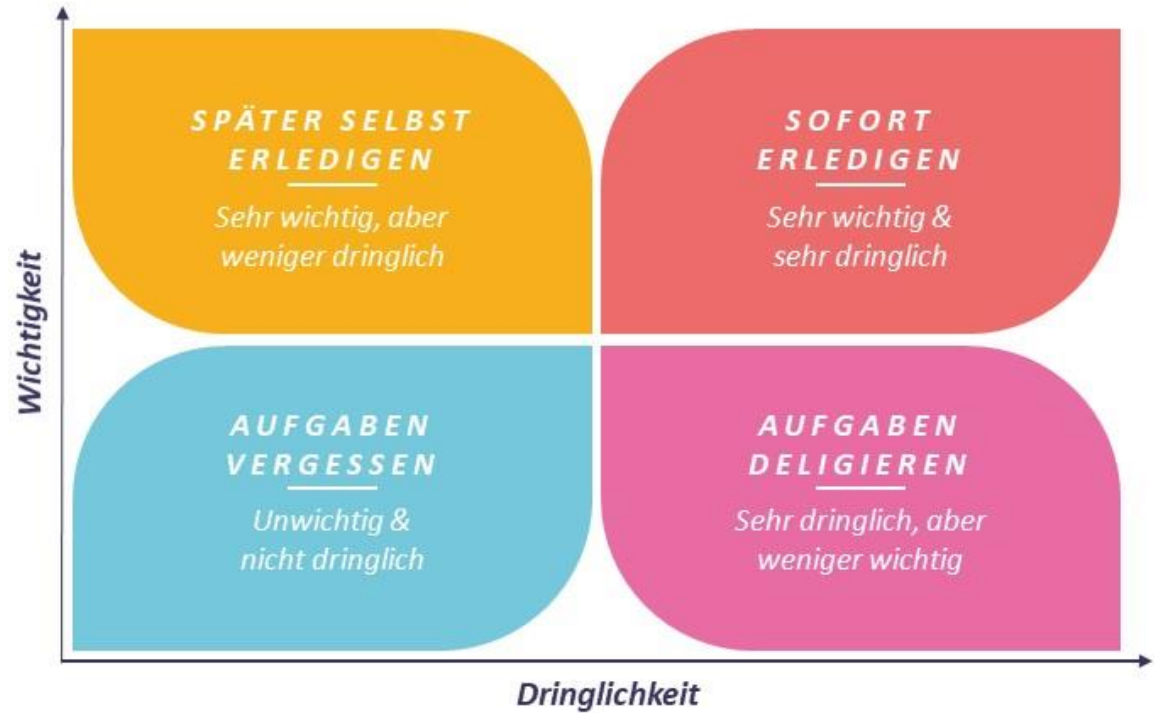
Angelehnt an *Instrumentelle Hilfe* als Form von Suche nach Unterstützung (Skinner et al. 2003)



gesund-digital-leben

@ForDigitHealth

Eine Form, mit #Stress umzugehen, ist, sich #Hilfe zu holen. Wieso nicht auch die #Weihnachtsbäckerei dieses Jahr verteilen? Gründe mit Deinen Freund*innen eine #Plätzchengemeinschaft - jeder macht 2 Sorten & tauscht dann. So haben alle eine große Auswahl bei geringerem Aufwand!



Erinnerst Du dich an unsere To-Do-Liste von Tag 1? Zeitmanagement ist das A und O, besonders in der Weihnachtszeit. Eine bekannte Zeitmanagement-Methode ist das Eisenhower-Prinzip. Dieses hilft, Aufgaben zu priorisieren. Wie, findest Du hier:



Einfache Entspannungsübungen fürs Büro



gesund-digital-leben

@ForDigitHealth

Jeder kennt das: Wer zu lange sitzt, verspannt irgendwann. Der Rücken schmerzt und die Beine werden taub. Wer jetzt nichts unternimmt, verspannt nur noch mehr. Aus diesem Grund ist es Zeit für ein paar Entspannungsübungen :



Angelehnt an *Entfernung* als Form von Anpassung (Skinner et al. 2003)



gesund-digital-leben
@ForDigitHealth

Heute gibt es eine kleine Herausforderung für Dich: Gehe mindestens 30 Minuten an die frische Luft und lass das Handy zuhause, sodass du ohne Ablenkung die Natur genießen kannst!



Weihnachtsfilmliste:

1. *Das Wunder von Manhattan*
2. *Elliot, das kleinste Rentier*
3. *Santa Clause*
4. *Der Grinch*
5. *Pettersson und Findus – Das schönste Weihnachten überhaupt*
6. *Zwei Weihnachtsmänner*
7. *Tatsächlich ... Liebe*
8. *Tage wie diese*
9. *I'm not ready for Christmas*
10. *Der kleine Lord*

Angelehnt an *Entfernung als Form von Anpassung* (Skinner et al. 2003)



gesund-digital-leben
@ForDigitHealth

Heute ist der 3. Advent und somit ist es Zeit für den 13. Tipp: Nimm Dir heute Zeit für Dich und Deine Familie (natürlich Corona-konform).

Wie wäre es z.B. mit einem gemeinsamen Weihnachtsfilm? Inspiration findest Du hier:



Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., ... & Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 38(3), 451-458.



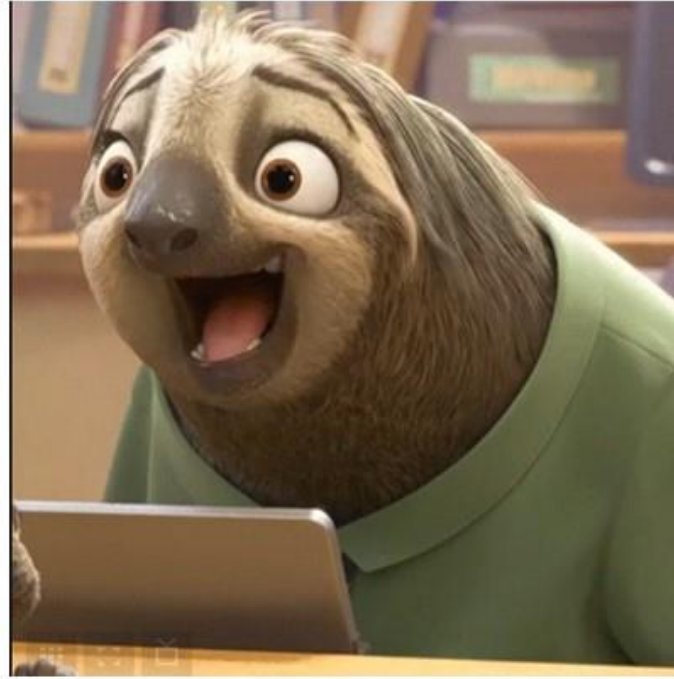
gesund-digital-leben
@ForDigitHealth

Es gibt eine Vielzahl an Studien zum Effekt von kontrollierter Atmung auf Stress & die mentale Gesundheit. Ein einfacher Trick für den Alltag ist das Atemzüge zählen. Beispielsweise 5 Sekunden lang ein- & 5 Sekunden lang ausatmen. Alternativ kannst Du auch der Animation folgen:

Eine Studie ist z.B. von Bernardi et al. (2000). Zur Studie kommen Interessierte hier:

<https://www.jacc.org/doi/full/10.1016/s0735-1097%2800%2900595-7>

<http://twitter.com/ForDigitHealth> | <http://www.gesund-digital-leben.de> | fordigithealth@mrm.uni-augsburg.de



Kraft, T. L., & Pressman, S. D. (2012). Grin and bear it: The influence of manipulated facial expression on the stress response. *Psychological science*, 23(11), 1372-1378.



gesund-digital-leben
@ForDigitHealth

Studien haben gezeigt, dass Lächeln in Stresssituationen sowohl physiologisch als auch psychologisch positive Wirkung hat. Deshalb unser heutiger Tipp: Einfach mal lächeln. Unabhängig davon, ob es einen Grund zu lächeln gibt oder nicht – denn auch ein gekünsteltes Lächeln hilft. Zu einer Studie dazu gehts hier: https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0956797612445312?casa_token=kLINLzUkVMUAAAAA:eVZwYX-mhkYOQcr5kCAwksRQjzAeMuiP3bq0AdnOddGlnw0dvw_-D3SjTOWc_OxCCPeu_Ss3y7zNVQ

<http://twitter.com/ForDigitHealth> | <http://www.gesund-digital-leben.de> | fordigithealth@mrm.uni-augsburg.de



gesund-digital-leben
@ForDigitHealth

Ein Stresstreiber in der Weihnachtsfeier ist unser/e innere/r Perfektionist/in. Aber gerade beim Geschenke einpacken kann er/sie vielleicht Pause machen. Hier sind ein paar Tipps für schnelle und einfache Geschenkverpackungen.

<https://ladydecluttered.com/25-minimalist-christmas-gift-wrapping-ideas/>



Schmidt, M.; Frank, L.; Gimpel, H. (2020). How adolescents cope with technostress: A mixed-methods approach. Working Paper.



gesund-digital-leben

@ForDigitHealth

Erste Erkenntnisse zu #digitalstress bei Kindern & Jugendlichen zeigen, dass vor allem jüngere Kinder soziale Regeln zur #Stressbewältigung nutzen. Dies können sich Eltern zu Nutze machen & gemeinsam mit ihnen Regeln zur Techniknutzung besprechen und vereinbaren.



Es gibt unzählige Studien zum Effekt von Yoga auf die Gesundheit, u.a. auf das Herz-Kreislauf-System, Nackenschmerzen und Stress. Nimm Dir doch heute Mal Zeit für eine kurze Yogaeinheit und starte entspannt in den Feierabend:

<https://www.youtube.com/watch?v=8dS4DUkLhBU>



Tarafdar, M., Maier, C., Laumer, S., & Weitzel, T. (2020). Explaining the link between technostress and technology addiction for SNS: A study of distraction as a coping behavior. *Information Systems Journal*



gesund-digital-leben
@ForDigitHealth

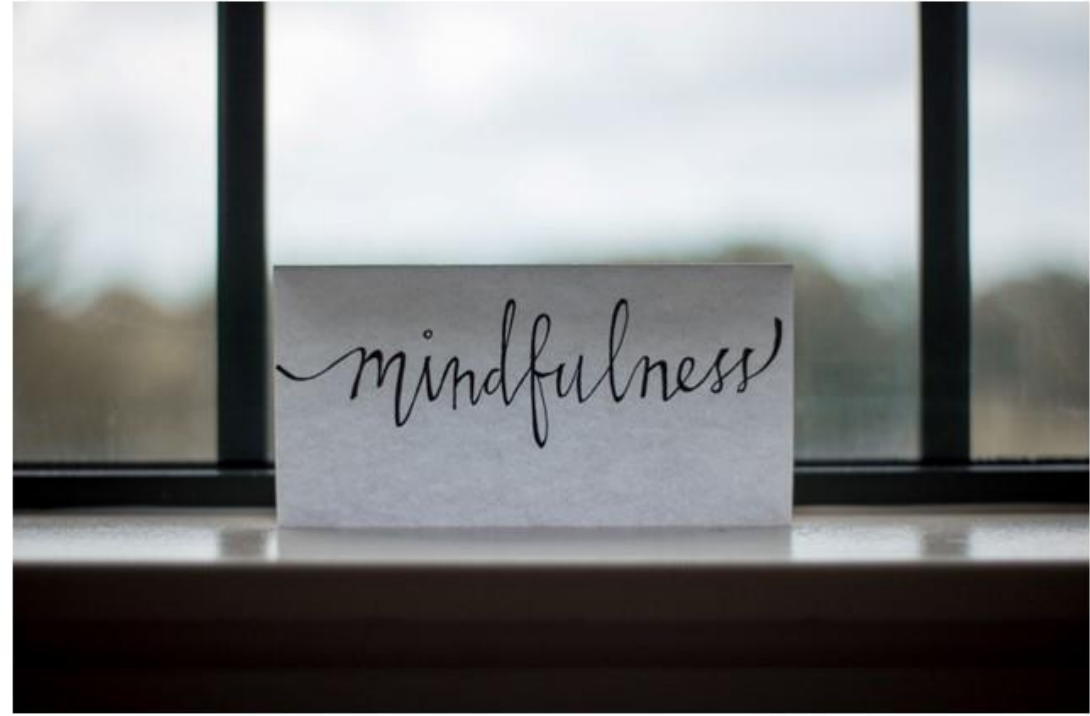
#DigitalDetox von #SocialMedia wird immer beliebter. Laut einer aktuellen Studie kann Ablenkung mit anderen Features eines Portals jedoch negative Effekte haben. Daher ist es besser, etwas ganz anderes zu machen. Unser Tipp: Gönn Dir einen komplett technologiefreien Samstag. Die Studie stammt u.a. von unseren Verbundmitgliedern Christian Maier und Tim Weitzel (@uni_bamberg_of). Interessierte finden die Studie hier: <https://doi.org/10.1111/isj.12253>

<http://twitter.com/ForDigitHealth> | <http://www.gesund-digital-leben.de> | fordigithealth@mrm.uni-augsburg.de



gesund-digital-leben
@ForDigitHealth

Weihnachten ist die Zeit, in der man sich Zeit für Freunde und Familie nimmt. Auch wenn dieses Jahr durch Corona geprägt ist, kann Dir IT helfen, Deine Liebsten zu sehen. Vielleicht ist heute ja die ideale Gelegenheit, Deinen Großeltern das Skypen beizubringen?



Pflügener, K., Maier, C., and Weitzel, T. (2020) The direct and indirect influence of mindfulness on techno-stressors and job burnout: A quantitative study of white-collar workers. *Forthcoming*.



gesund-digital-leben

@ForDigitHealth

In einer aktuellen Studie im Rahmen von @ForDigitHealth konnte gezeigt werden, dass Achtsamkeitsübungen die mentale Gesundheit verbessern und helfen können, weniger digital gestresst zu sein. Deshalb unser Tipp: Versuche heute Mal, deine Umwelt ganz bewusst wahrzunehmen. Die Studie „The direct and indirect influence of mindfulness on techno-stressors and job burnout: A quantitative study of white-collar workers“ stammt u.a. von unseren Verbundmitgliedern Christian Maier und Tim Weitzel.

<http://twitter.com/ForDigitHealth> | <http://www.gesund-digital-leben.de> | fordigithealth@mrm.uni-augsburg.de



gesund-digital-leben

@ForDigitHealth

Kaum etwas kann so stressen und ist zugleich so unangenehm wie ein verspannter Nacken, vor allem bei der Arbeit im Homeoffice. Mit den richtigen Übungen kannst Du die Beschwerden jedoch gezielt lindern:
<https://youtu.be/l4Sx2aLJRjk>



Angelehnt an Akzeptanz als Form von Anpassung (Skinner et al. 2003)



gesund-digital-leben

@ForDigitHealth

Die Schlange an der Supermarktkasse oder das Systemupdate Deines Computers - Wartezeiten stressen. Versuch doch mal, diese Zeit stattdessen ganz aktiv als Zeit zum Durchatmen zu nutzen und die Situation so in einem ganz neuen Licht zu sehen.



gesund-digital-leben

@ForDigitHealth

Es gibt ein japanisches Sprichwort: "Wenn du es eilig hast, mach einen Umweg" (急がばまわれ) Klingt erstmal unintuitiv, aber nutze doch heute den Heimweg von der Arbeit für einen Umweg. Das hilft, nicht nur physische sondern auch emotionale Distanz zur Arbeit zu bekommen.