Titel

Digital Balance: Ohne Smartphone – gesünder, freier & weniger einsam im Reallife!

Datum / Uhrzeit

25.11.2026 / 9.30 bis 10.30 Uhr

Referentin

Nora Lynn Rodiek

Nora Lynn Rodiek ist Gründerin, Geschäftsführerin und Institutsleiterin des tech care institute. Seit vielen Jahren ist sie als Hochschuldozentin und Referentin mit den Schwerpunkten Gesundheit und Psychologie tätig. Darüber hinaus ist sie ausgebildete Psychologische Beraterin und Personal Coach. Auch verfügt sie über Expertise im Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Hinweise

Vortrag

Inhalt

Smartphones dominieren unseren Alltag, vom ersten Blick am Morgen bis zum letzten am Abend. Sie fesseln unsere Aufmerksamkeit mit blinkenden Lichtern und Vibrationsalarmen. Dieses Verhalten führt oft zu einem übermäßigen Konsum, der durch die Ausschüttung von Dopamin und die Angst, etwas zu verpassen, verstärkt wird. Die körperliche Gesundheit und soziale Beziehungen leiden darunter. Sie erhalten einen Überblick über die psychologischen Mechanismen hinter der Smartphoneabhängigkeit und praktische Tipps zur Reduzierung des Smartphonekonsums.