

---

## Lebensqualität im digitalen Zeitalter

*Der digitale Wandel hat in der Landwirtschaft und im Alltag der bäuerlichen Welt Einzug gehalten. Worauf ist zu achten, um die Lebensqualität und ein gutes Miteinander zu erhalten?*

Das Smartphone mit den vielfältigen Funktionen und Applikationen ist zum ständigen Begleiter vieler Menschen und Familien geworden. Öfters passiert es, dass die Bedienung dieser Geräte sehr viel Zeit verschlingt und das Miteinander leidet. Da stellt sich die Frage, wie es gelingt, die Autonomie zu bewahren? Wie können digitale Medien sinnvoll benützt werden? Worauf ist zu achten, um die Kontrolle über die eigene Zeit zu behalten und soziale Beziehungen außerhalb der digitalen Welt zu nähren?

Das Bildungsprojekt Lebensqualität Bauernhof veranstaltet dazu ein Webinar, in dem es darum geht, das eigene Verhalten in Bezug auf das Smartphone und digitale Medien zu reflektieren, um einen guten Umgang damit zu finden.

Der renommierte Psychologe und Wissenschaftler Prof. Dr. Christian Montag vermittelt im Webinar vielerlei Hintergrundwissen über die Funktionsweisen von Smartphones und digitaler Medien. Auch erhalten Sie praxistaugliche Tipps für einen selbstbestimmten Gebrauch und einen guten Umgang.

Ziel ist es, die eigene Lebensqualität und die der Familie aufrecht zu erhalten oder sogar zu verbessern.