besser schlau

Generationen

Unsere Jugend ist unerträglich, unverantwortlich und entsetzlich anzusehen"
(Aristoteles, 384-322 v.Chr.)

STRESSPENSUM

Früher:
Arbeit war körperlich anstrengneder
bedeutet: größere physische Belastung

Heute:
Arbeit ist kognitiv fordernder
bedeutet: eher mentale Erschöpfung

KAUFKRAFT 1980 VS. 2025

Kaufpreis für ein Haus

1980: 80.000€ bis 150.000€

2025: ab 500.000€ aufwärts

Löhne und Gehälter sind verhältnismäßig deutlich weniger gestiegen

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Depressionen und Angststörungen haben zugenommen. Wirklich?

Früher gab es deutlich weniger Diagnosen, auch, weil psychische Gesundheit ein Tabuthema war

GEHIRNENTWICKLUNG DAMALS UND HEUTE

durch vermehrte Nutzung digitaler Medien wird die Struktur des Gehirns beeinflusst.

- längere Konzentrationsphasen nehmen ab
- Multitasking nimmt zu

AUFMERKSAMKEITSSPANNE

in den 2000ern lag die Aufmerksamkeitsspanne bei ca 12 Sekunden

Heute sind es noch etwa 8 Sekunden

Grund? ständige Informationsflut

LERNEN

Früher:
lineares Lernen und direkte Interaktion

Heute:
durch digitale Reize höherer Fokus auf parallele Informationsverarbeitung

Andrea Seeländer
Eiting 45
84549 Engelsberg

0170 4898909
andrea@besserschlau.de
www.besserschlau.de

Dipl. Mentaltrainerin
Gepr. Bilanzbuchhalterin IHK
Heilpraktikerin für Psychotherapie