

Knigge für Online-Resilienz

Eine Online-Veranstaltung hat Nachteile:

- Keine Abwesenheit von zu Hause oder dem Büro
 - Ablenkungen möglich
- Kein direkter persönlicher Kontakt mit Referent*innen und Teilnehmer*innen
 - Reduktion von Sinneserfahrungen
 - Kein direktes Fühlen, Spüren, Empfinden
- Keine „informellen“ Gespräche“ während der Veranstaltung
- Keine gemeinsame Mittagspause
 - Dadurch kein informeller Austausch
- Längeres Sitzen
 - Eingeschränkte motorische Aktivität
- Fokussierung des Blickes auf einen Bildschirm
 - Wenig Ablenkung für die Augen