

Digital Detox

Besser Abschalten dank bewusster Offline-Zeit



Business-Bereich

Management

Personal

Führung

Erfolg & Karriere

Kommunikation

Marketing & Vertrieb

Finanzen

IT & Office

Sofort-Nutzen

Sie erfahren:

- Welche negativen Nebenwirkungen die digitale Welt auf Sie hat.
- Warum der Segen des Digitalen sich schleichend zum Fluch entwickelt hat.
- Warum Sie eine digitale Fastenzeit einlegen sollten.
- Wie es auch ohne permanente Online-Verfügbarkeit geht.

Sie können:

- Ihre Ängste und Bedenken, die das digitale Fasten hervorruft, auflösen.
- Dank vieler Tipps und Tricks einen Digital Detox durchführen.
- Eine Online-offline-Balance finden, die Ihnen entspricht und gut tut.
- Bewusst abschalten und Energie tanken.

Autorin



Brigitte Miller ist freie Autorin und Journalistin. Seit 1990 schreibt sie für namhafte Verlage und Online-Portale im In- und Ausland zu den Themenbereichen Management, Mitarbeiterführung, Zeitmanagement, Kreativität und Selbstmanagement.

In ihre Beiträge lässt sie nicht nur die vielen Tipps und Erfahrungen fließen, die sie durch Gespräche und Interviews erhält, sondern auch persönliche Erkenntnisse, die ihr der Berufsalltag beschert.

Dabei hat sie stets einen offenen Blick, weil, beeinflusst von zwei Grundgedanken:

«*Man kann nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen*» (Heraklit)

und

«*Was gestern gut und richtig war, muss das heute längst nicht mehr sein.*

Die Probleme heute beruhen auf den Lösungen von gestern» (Peter Senge),

sie immer weitere Handlungsoptionen entdecken möchte, die die eigenen Grenzen überschreiten lassen – um so das eigene Leben zu bereichern.

Brigitte Miller
Lilienthalstrasse 18
D-65205 Wiesbaden

Telefon: +49 (0) 611 718831
Fax: +49 (0) 611 1472629
E-Mail: millerbrigitte@web.de

Impressum

WEKA Business Dossier

Digital Detox – Besser Abschalten dank bewusster Offline-Zeit

Satz: Dimitri Gabriel
Korrektur: Urs Bochsler

WEKA Business Media AG
Hermetschloostrasse 77
8048 Zürich
Tel. 044 434 88 34
Fax 044 434 89 99
info@weka.ch
www.weka.ch

1. Auflage 2014

VLB – Titelaufnahme im Verzeichnis Lieferbarer Bücher:
ISBN: 978-3-297-00591-0

© WEKA Business Media AG, Zürich

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder verbreitet werden.

Inhalt

Digital Detox – Besser Abschalten dank bewusster Offline-Zeit

Einleitung	4
Smartphone, E-Mails, Internet: Die digitale Welt hat uns im Griff	5
Und die Folgen spürt jeder	7
Konzentrationschwäche	7
Zu viel Ablenkung ein Klick entfernt – und wir werden immer dümmer.....	8
Multitasking als Effizienzkiller	9
Schlafstörungen, Unruhe, Muskelverspannungen und erhöhter Stress	9
Soziales Verhalten verändert sich	10
Filter-Bubble, NSA und das Ende der Privatsphäre	11
Selbsttest: Digital voll infiziert und abhängig?	12
Digital Detox: Schaffen Sie eine gesunde Balance	14
Ist-Zustand erkennen	14
Jetzt wirds ernst: Digital entgiften.....	16
Schritt 1: Zielbedürfnis benennen	16
Übung: Ihre Bedürfnisse fürs Digital Detox entdecken.....	17
Schritt 2: Sich den eigenen Ängsten und Widerständen stellen.....	18
Übung: Negative Gefühle und Bedenken entlarven.....	18
Schritt 3: Offline-Zeit und Handlungen planen	20
Übung: «Wenn ..., dann ...».....	22
Schritt 4: Offline sein	22
Schritt 5: Erfahrungen auswerten	27
Die Zeit danach: Die neugewonnene Balance pflegen.....	28
Ziele konkretisieren	28
Die Ziele priorisieren – und Realisierungsschritte auflisten	29
Weitere Impulse für Ihre neue Balance	30
Fazit: Aufbruch in eine neue Welt	32
Tools	33
Online-offline-Verhalten: Ist-Zustand erkennen	33
Digital Detox gut vorbereiten	34
Digital Detox – endlich offline sein.....	36
Digital Detox: Sie haben es geschafft!.....	37
Literaturverzeichnis	38

Einleitung

Wer an das Jahr 1969 denkt, wird ein Ereignis zweifelsfrei damit verbinden (vielleicht sich auch erinnern): Die erste bemannte Mondlandung und Neil Armstrongs berühmter Satz: «That's one small step for man, one giant leap for mankind.» Im gleichen Jahr geschah ein weiterer riesiger Sprung der Menschheit, der viel weniger im kollektiven Bewusstsein verankert ist. Der Vorfahr des Internets, APRANET, ein Projekt der Advanced Research Project Agency (APRA) des US-Verteidigungsministeriums, wurde Universitäten und Forschungseinrichtungen in den USA zur Weiterentwicklung zur Verfügung gestellt. Knapp vierzehn Jahre später, 1983, begann sich, nachdem TCP/IP von APRANET adaptiert wurde, der Name Internet durchzusetzen.

Etwa zeitgleich begann die Blütezeit der Heimcomputer. Längst hatten Computer die Rechenzentren verlassen, um auf Schreibtischen in Büros oder in manchem Zuhause Platz zu finden. Und eine weitere technische Errungenschaft kam auf den Markt: Das Motorola Dynatac 8000, veröffentlicht am 13. Juni 1983, war das erste echte Mobiltelefon der Welt, doch war es weder handlich, noch schick, sondern ein «echter Knochen» (so sah es jedenfalls aus). Obwohl sich die breite Masse die teuren Geräte nicht leisten konnte, lösten sie eine (unterschwellige) Euphorie aus: Schneller, effektiver, effizienter arbeiten, kommunizieren und leben.

Die Langsamkeit der bis dahin vertrauten Kommunikation – einen Brief durch die Sekretärin tippen lassen, per Post versenden und auf Antwort warten, als auch nur während der Bürozeiten, wenn es keinen Aussentermin gab, telefonisch erreichbar zu sein, bröckelte. Die ersten Kommunikationsbarrieren waren gefallen. Die letzten fielen, als der Personal Computer dank Massenproduktion für alle erschwinglich wurde, DSL-Anschlüsse als billige Flatrates angeboten wurden, Handys bzw. Natels immer günstiger wurden und 1990 mit der Abschaltung des APRANET, die kommerzielle Phase des Internets begann. Schliesslich konnten dank der Entwicklung des World Wide Web durch Tim Berners-Lee auch Laien auf das Netz zugreifen.

Smartphone, E-Mails, Internet: Die digitale Welt hat uns im Griff

Obwohl also mal gerade knappe (schlappe) 25 Jahre vergangen sind, ist weder die Entwicklung, noch die Verbreitung von all den technischen Gadgets aufzuhalten. Die Internationale Fernmeldeunion (ITU) hat für das Jahr 2014 prognostiziert, dass die Anzahl der mobilen Kommunikationsgeräte eine Gesamtzahl von sieben Milliarden betragen wird – es gibt also fast so viele Mobiltelefone wie Menschen auf dem Planeten (7,1 Milliarden Einwohner). Allerdings, da bereits 96 Prozent der weltweiten Märkte mit Geräten versorgt sind, steigt der Verkaufsrückgang drastisch an.

Nur in puncto Internet geht es langsamer voran. Die derzeitige Versorgung der Weltbevölkerung liegt laut ITU bei 41 Prozent – somit sind gut zwei Drittel der Weltbevölkerung offline. Die Versorgungszahlen liegen in Afrika bei 16 Prozent, in Asien bei 33 Prozent und in Europa bei 77 Prozent – natürlich variierend von europäischem Staat zu europäischem Staat: Im Jahr 2012

- verfügten in der Schweiz 85 Prozent der Bevölkerung über einen privaten Internetzugang. Im Herbst 2013 nutzten 81 Prozent der Bevölkerung regelmässig (täglich oder mehrmals pro Woche) das Internet.
- waren in Österreich 79 Prozent der Haushalte mit einem Internetzugang ausgestattet. 88 Prozent nutzten das Internet zur Informationsbeschaffung, 57 Prozent fürs Onlinebanking, 46 Prozent zum Chatten oder Posten von Nachrichten in Social Networking Sites.
- besaßen in Deutschland 82 Prozent einen Internetzugang. 91 Prozent nutzten den Internetzugang für den E-Mail-Verkehr, 89 Prozent zur Informationssuche, 50 Prozent für die sozialen Netzwerke und 20 Prozent für die Jobsuche.

Die digitale Welt hat also gerade die westlichen Länder voll im Griff. In manchen Fällen ist der Griff schon mental ausgeartet. Viele – so auch Anitra Egger – beten fast Mantra gleich eine Aussage herunter: «Wer im Internet nicht gefunden wird, existiert nicht» (Anitra Egger, Facebook macht blöd, blind und erfolglos, Orell Füssli Verlag, 2013, S. 158). Nun, wird diesem Glaubenssatz – als etwas anderes kann es nicht bezeichnet werden – gefolgt, dann existieren rund zwei Drittel der Weltbevölkerung nicht.

Praxistipp



Sollten Sie zweifeln, ob der Glaubenssatz nicht doch der Wahrheit entspricht, dann tun Sie jetzt sofort eines: Zwicken Sie sich einmal kräftig in den Arm. Hat es wehgetan? Ja! Dann existieren Sie – ob Sie nun im Internet sind, ein Facebook-, Xing- oder LinkedIn-Profil besitzen oder nicht. Hinterfragen Sie zukünftig solche oder ähnliche Aussagen, die nur Stress verursachen, aber nichts zu Ihrer Lebensqualität beisteuern.

Bei dieser rasanten Entwicklung stellt sich eine Frage: Warum machen wir dies alles mit? Zum einen hat, wie oben schon beschrieben, die Erschwinglichkeit der technischen Geräte zu ihrer Verbreitung in allen Gesellschaftsschichten beigetragen. Zum anderen – und dies ist wohl ausschlaggebender – verbindet jeder mit diesen technischen Errungenschaften Hoffnungen und Wünsche:

- Mobiler arbeiten zu können;
- Raum und Zeit kommunikativ zu überwinden;
- ein Mehr an Demokratie;
- mühelos mit Personen weltweit in Kontakt treten zu können;
- vernetztes Arbeiten und Forschen;
- globale Probleme zusammen lösen können;
- Schwarmintelligenz, Crowdsourcing und Crowdfunding aktivieren;
- und und und ...

Die Visionen, die damit verbunden sind, bringt Jaron Lanier auf den Punkt: «Digitale Netzwerke erschienen mir und meinen Mitstreitern damals, als sie aufkamen, als neue Wendung in einem neuen Spiel. Ein digitales Netzwerk passt sich Fehlern und Schwachstellen ständig an, indem es sie einfach umgeht. Daher wäre es schwierig, so unsere damalige Meinung, ein digitales Netzwerk zu dominieren. Die digitalen Netzwerke konnten als Trommeln fungieren, die nie zum Schweigen gebracht werden!» (Jaron Lanier, «Wem gehört die Zukunft?» Hoffmann und Campe Verlag, 2014, S. 15.)

Obwohl der Traum, den Lanier geträumt hat, viele Schattenseiten (siehe Auswirkungen) entwickelt hat, schweigen die Trommeln nicht. **Pro Sekunde** werden im Internet

- 50 000 Likes und 11 407 Postings auf Facebook generiert.
- 5700 Tweets veröffentlicht.
- 2 Stunden Videomaterial auf YouTube hochgeladen.
- 3 402 778 E-Mails versendet.
- 4608 Suchanfragen bei Google gestartet.
- 219 907 WhatsApp-Nachrichten versendet.
- 23 WordPress-Blogs publiziert.
- 10 neue Webseiten ins Netz gestellt.
- 60 Fotos auf Instagram verbreitet.

Ein schier unbändiger Kommunikationsdrang, der begeistert. «Endlich haben wir die Gelegenheit, uns weltweit zu vernetzen und auszutauschen», der auch erschlägt. «Wann, wie, wo soll ich denn das alles lesen, auswählen, anklicken, weiterempfehlen und posten?» Und plötzlich bahnt sich sachte eine Frage an die Oberfläche: «Sind die modernen Kommunikationsmittel ein Segen oder ein Fluch?» Die Antwort lautet: «Weder noch. Sie sind beides zusammen.»