



WORKSHOP

» Digitale Balance «

**Ständig erreichbar und nix erreichen –
(Über-) Leben in der digitalen Welt**

Christopher Homann & Jannis Wlachojiannis

Ablauf Workshop

- 1 » Digital Detox (Hintergründe)
- 2 » Digitale Balance (Entstehung)
- 3 » OFFLINES
- 4 » Auszug Workshop „Digitale Balance“

Leben in einer digitalen Welt

Immer eingeschaltet

Alles gut

1

Digital Detox

digital detox

Line breaks: digi|tal de|tox

NOUN

informal

A period of time during which a person refrains from using electronic devices such as smartphones or computers, regarded as an opportunity to reduce stress or focus on social interaction in the physical world:

„break free of your devices and go on a digital detox“

A black iPhone case is shown against a background of a person's long, wavy blonde hair and a beach scene. The case has white text printed on it. The text reads: "PLEASE SLAP ME ON THE BACK OF THE HEAD IF I AM STARING AT THIS THING DURING DINNER, A DEEP CONVERSATION, OR WHILE ON A DATE." The case is positioned vertically, and the text is centered on its back. The background shows a person's hair and sunglasses, suggesting a beach or vacation setting.

PLEASE SLAP ME ON
THE BACK OF THE HEAD
IF I AM STARING AT THIS
THING DURING DINNER,
A DEEP CONVERSATION,
OR WHILE ON A DATE.

Hintergründe Digital Detox

2

Digitale Balance

- » Rund 40 Websites besucht der durchschnittliche Pc-Nutzer pro Tag
- » 67% der Handy-Nutzer checken ihr Handy auch, wenn es nicht vibriert
- » Rund eine halbe Million Deutsche gilt als internet-abhängig
- » Heavy Internet- Nutzer sind 2,5x häufiger gefährdet, an einer Depression zu erkranken

- » Privatpersonen
- » Unternehmen
- » Bildungsträger

» One Day Off

3

OFFLINES

» Zukunft

4

Auszug Workshop „Digitale Balance“

- » Ein Drittel aller Menschen hat Zugang zum Internet
- » 75% der Weltbevölkerung nutzt Mobiltelefone
- » Über eine Milliarde Menschen sind unsere potentiellen Facebook-Freunde

Internet-Nutzer nach Alter und Geschlecht

IV. Quartal 2013, Angaben in Prozent



Quelle: Forschungsgruppe Wahlen 01/2014, deutsche Erwachsene (n=03.708)

- » Per Knopfdruck oder Screen-Wischer können wir heutzutage kommunizieren, teilen und Inhalte erschaffen
- » Mit fast jedem, immer und überall

Ein traumhafter Zustand?

CEO (48):

- » **Selbst im „entspannten“ Wellness-Wochenende** liege ich im Ruhe-
raum und kontrolliere, welche wichtigen Anrufe ich verpasst habe,
welches Essensfoto gerade von Freunden auf Facebook gepostet
wurde und frage mich sehr unentspannt, warum die amerikanischen
Kollegen, verdammt noch mal, den Vertragsentwurf noch immer
nicht gesendet haben. «

CEO (48):

- » **Handy-Rock`n`Roll – rund um die Uhr.** Dazu berufliches „Follow-the-Sun“ via Telefonkonferenz – morgens die Asiaten, abends die Amerikaner. Früher war Mobiltelefonieren Freiheit, heute ist es Geiselschaft. Mein Smartphone ist ein Terrorist, ich bin seine Geisel – meine Firma zahlt Lösegeld in Form einer Flatrate. Dieses „smarte“ Telefon hat sich als Totmacher entpuppt, als ein Gerät, das mich aus dem wahren Leben gebeamt hat. «

IT-Spezialist (28):

- » **Die Wahrheit ist:** *Ich bin eigentlich nie erreichbar – ich bin immer bei so vielen Sachen, dass ich bei keiner mehr richtig bin. Ruhe macht mich rastlos.* «

Gamer (21):

- » **Hallo Herr Wlachojiannis, ich brauche dringend Ihre Hilfe:** Ich bin mittlerweile 21 Jahre alt und spiele derzeit zwischen 16 und 18 Stunden täglich World of Warcraft. Ich habe das Gefühl, das RL völlig aus den Augen verloren zu haben. [...] Das Jobcenter hat mir jetzt mit Kürzungen meiner Bezüge gedroht, wenn ich nicht mehr zu den Terminen bei meiner Fallbetreuerin erscheine. [...] In den letzten drei Monaten habe ich drastisch abgenommen. Ich bin bei WoW immer so im flow und vergesse einfach zu essen. Können Sie mir vielleicht helfen? «

Designerin (37):

- » ***Ich beginne und beende meinen Tag mit meinen Facebook-Freunden. Ich sage „Guten Morgen“ und „Gute Nacht“. Mein Titel- und mein Profilbild wechsle ich fast so häufig wie mein Outfit. Alles, was ich denke, tue und erlebe, verwandelt mein Facebook-Ich sofort in ein Posting. Bevor ich poste, stelle ich mir die Likes vor. Wenn keine kommen, dann fühle ich mich ungeliebt und würde mein Posting am liebsten wieder löschen. «***

- » Eine Studie der University of Michigan belegt einen direkten Zusammenhang zwischen der auf Facebook verbrachten Zeit und dem Sinken der Lebenszufriedenheit

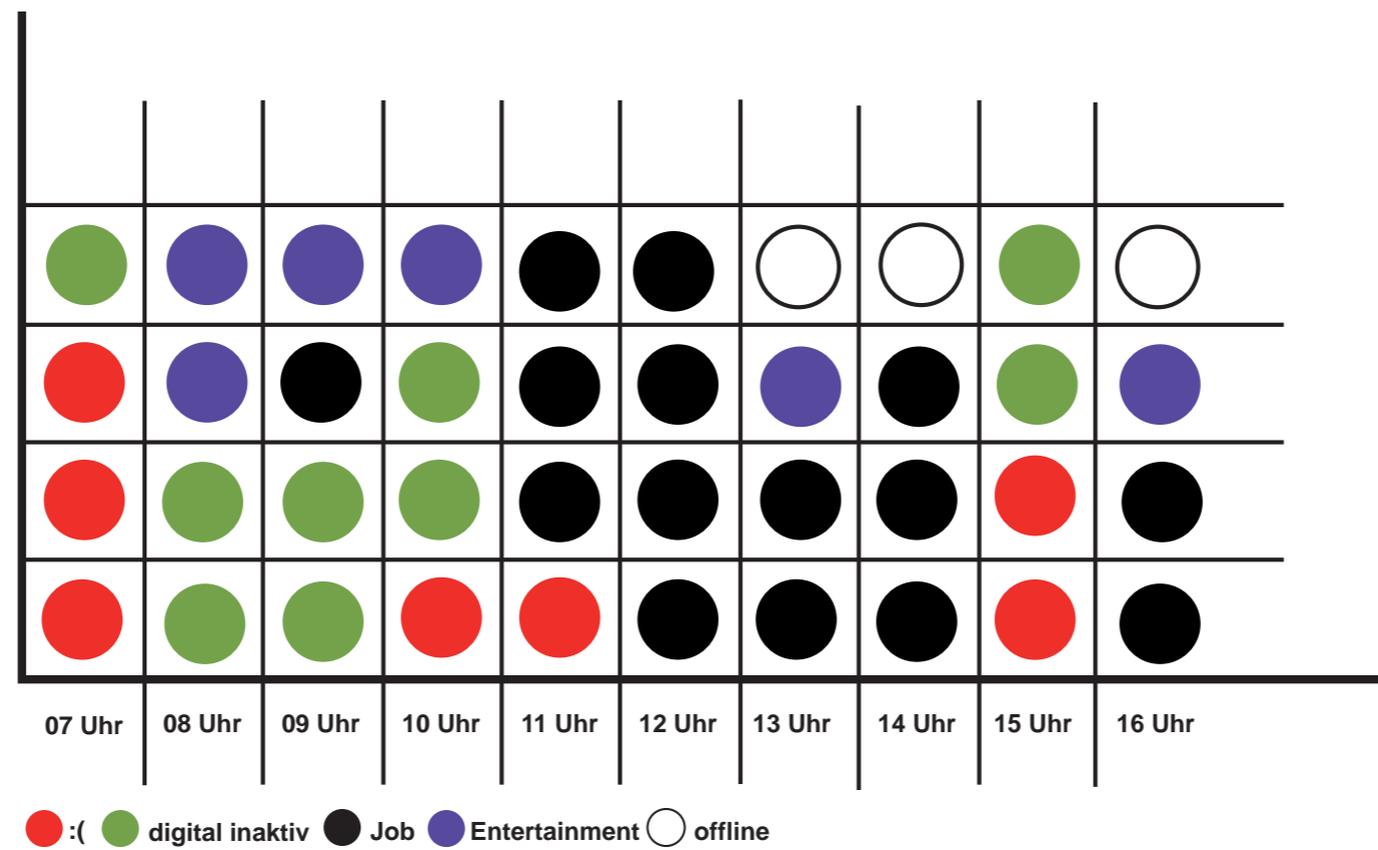
- my -
BRAIN
has TOO
many tabs
OPEN



- » Jeder dritte Smartphone-User schaut nach dem Aufwachen als Erstes aufs Display
- » Jeder zweite blickt vor dem Einschlafen nochmal darauf

Wie steht es um Ihr persönliches Onlineverhalten?

Tagesablauf



Evaluation & Fragebogen

Auszüge aus dem 7 Punkte Programm

Starten Sie offline

- » Wappnen Sie sich für den Tag: Ruhemoment einplanen zum Durchatmen und Kraft sammeln
- » Kommen Sie dem Stress zuvor: TO DO-Liste vorbereiten für die Zeit nach Feierabend

- » Stürzen Sie sich nicht direkt in den digitalen Info-Strom, sonst droht der Overload:
- » Tageszeitung lesen oder Radio hören

- » Fahren Sie zuhause Ihren Körper und Geist hoch, bevor Sie im Büro Ihre Geräte hochfahren

Postfach-Regeln

- » TO DO-Liste für den Arbeitstag anfertigen: Definieren und priorisieren Sie Ihre Tagesziele außerhalb Ihres Kopfes
- » Think-Box: Richten Sie einen Ort ein, an dem Sie Ideen oder längerfristige Ziele festhalten

- » Postfach-Signale ausstellen: Entscheiden Sie selbst, wann Sie eine Mail registrieren, öffnen und bearbeiten
- » Mail-Öffnungszeiten festlegen
- » Nach Feierabend: Finger weg vom Postfach! Beruflicher Mailverkehr hat in Ihrem Privatleben nichts verloren

Schaffen Sie Oasen

- » Vor jedem Tab fragen: Was suche ich auf dieser Seite?
- » PC nicht nur in den Ruhezustand versetzen, sondern vollständig herunterfahren
- » Beim Herunterfahren **alle** Tabs schließen

Hausregeln

- » One Screen at a time: TV, Tablet und Smartphone parallel in Betrieb? Gönnen Sie Ihrem Hirn ein wenig Entspannung
- » Armbanduhr tragen: Widerstehen Sie der Versuchung, nach dem Zeitcheck auch direkt Ihr Postfach oder Profil zu besuchen

Wo sind Ihre medienfreien Oasen?

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**



Inhalt: Jannis Wlachojiannis & Annika Dipp
Grafikdesign: www.ronald-schrodt.de