

## Workshop-Angebot

# „Digital Detox“

## Wie Sie ein smarterer User werden und sich technologisch entstressen

Studien zufolge schaut der durchschnittliche Nutzer heute 53 Mal pro Tag auf sein Smart Phone. Er checkt dort Mails und News, chattet und flirtet, postet und surft, zockt und shoppt. Das Problem: der Homo Digitalis ist selten zufrieden und glücklich, sondern oft gestresst und zerrissen. Viele von uns können sich immer schlechter konzentrieren, aufmerksam bei einer Sache bleiben, den für unsere innere Erfolgsbilanz so wichtigen „Flow“ erleben, wirklich abschalten und nachts gut schlafen. Unser Denken ist so fragmentiert wie unser Hirn durch Multitasking überlastet. Das kann krank machen, bis hin zum Burnout führen. Orten Sie auch bei sich solche Alarmsignale? Oder sind Sie einfach interessiert an aktuellen Fakten, soziologischen Mechanismen, virtuellen Risiken und realen Präventions-Chancen für sich, Ihre MitarbeiterInnen, Ihre Kinder? Der Workshop macht Sie jedenfalls digital smarter, weil es ja *nur* analog heutzutage auch nicht mehr geht.

### Der Homo Digitalis in seiner natürlichen Umgebung

- Beobachtungen und Fallgeschichten
- Zahlen, Daten, Fakten - und soziale, kommunikative, mentale Konsequenzen
- Fazit: Wir benutzen längst nicht mehr, wir werden benutzt
  - o Selbst-Check

### Unserem Hirn droht ein Systemabsturz

- Wie der Trick mit dem ständigen Blick aufs Display funktioniert
- Von Random Rewards und Desire Engines: Soziologische Hintergründe
- Die Dopamin-Falle und das Sucht-Potenzial
- Stoffungebundene Süchte, ihre Erkennungsmerkmale und Krankheitsfolgen
- Was unser Hirn eigentlich braucht und warum im Silicon Valley Digital Detox Trend ist
- Wie Digitaler Burnout zustande kommt: wenn Lebensglück und Sinn schwinden
  - o Selbst-Check

### Was war eigentlich der Plan?

- Wer sind Sie, wo kommen Sie her, wo wollen Sie hin - Ihre Werte, Wünsche, Ziele
  - o Selbst-Check: Wo stehen Sie heute? Im Job? Im Leben?
  - o Welche Bedürfnisse bedienen Sie wie - und wie befriedigend?

## Workshop-Angebot

- Der Lebenszeit-Rechner - Handystunden, Internetstunden, Lebenszeitbilanz: Wo klaffen Lücken zwischen real und ideal und was können Sie daraus für sich lernen, neu ausrichten, umdeuten und -denken?
- Reale Wants generieren: Ideen sammeln für mehr Erfüllung ureigener Bedürfnisse nach Geselligkeit, Gebrauchtwerden, Selbstwirksamkeit & Co.

## Monotasking gegen Lustverlust im Job

- Multitasking als Stressor und Produktivitätszerstörer
- Was muss sein und was glauben Sie zu müssen?
- Nicht ständig „on“ macht den Erfolg - sondern nachweislich dumm
  - Selbst-Check: Mediennutzungsverhalten und Stresspegel im Kontext Arbeit
  - Selbstreflexion Produktivität und Leistungseinbußen
  - Techniken gegen Aufschieberitis und Aufmerksamkeitsstörung
  - Ideen für den gesunden Umgang mit Telefonaten und E-Mails

## Freizeitverhalten auf dem Prüfstand

- Immer „on“ ist nicht immer nett - oder: Wie würden Sie das finden? (Fallgeschichten)
  - Exkurs: Knigge-Tipps für den sozial verträglichen Smart Phone-Gebrauch
- Hirn-Booster Langeweile - ein frei verfügbares Medikament für jederzeit und allerorts
- Ein schleichender Prozess: Das natürliche Sozialverhalten (Achtsamkeit, Empathie, Kommunikationsfähigkeit) ändert sich und damit auch die „Herden-Kompatibilität“ im realen Leben
  - Exkurs: Und wie geht es dann erst den Kindern? Was nun?
- Wer will sich schon von der virtuellen „Herde“ entbinden: Warum Angst im Spiel ist und wir es in Kauf nehmen, ständig im sozialen Zugzwang zu sein
- *Können* wir denn überhaupt noch abschalten?
  - Selbst-Check: Ich bin so frei! Ein typischer Tag...
  - Reflexion der aktuellen Sinn- und Unruhestifter durch Ihr eigenes Zutun
  - Ideen für mehr Glück

## Smarter als Ihr Phone: Tipps & Tricks zur digitalen Entschleunigung

- Digitale Diät, z. B.
  - Handy- und webfreie Zeiten und Zonen
  - Ich-Tage
  - Unvorhersehbares kalkulieren
  - Falsche Glaubenssätze auflösen
  - Diplomatisch „Nein“ sagen lernen
- Digital Detox
  - Vordenken, vorbereiten, durchführen - und Selbstreflexion

## Workshop-Angebot

### Organisation & Terminierung

Eintägiger Workshop à ca. 6 Stunden netto. Inkludiert sind 1,5 Stunden Pause pro Seminartag. Raum-  
Ausstattung: Betischtes U, Flipchart, 2 Moderationswände, Moderationskoffer, Beamer, Laptop.

Skripten zum Seminar erhalten Sie als PDF etwa zwei Wochen vor der Veranstaltung.

Termine nach Absprache.

Der Workshop ist auch als Vortrag erhältlich.

### Investition:

Partnerschaft ist mir viel wert. Deshalb möchte ich gerne offen über einen für Sie und für mich  
verifizierbaren Tagessatz sprechen.

Unser Honorar versteht sich immer zzgl. MwSt. und Anfahrt (0,3 €/km). Bei Entfernungen über 100 km  
ab Erlangen danken wir Ihnen für die Reservierung oder Empfehlung eines günstig gelegenen Hotels  
vor Ort.

### Trainerin:



#### **Andrea Baumgartl-Krabec (Jahrgang 1968)**

Dipl.-Kffr. Wirtschaftspsychologie, Marketing und Kommunikation,  
Psychologische Managementtrainerin, ECA-Coach, Psychotherapeutische  
Heilpraktikerin HPG

**Herzlichen Dank für Ihr Interesse.**

Bitte behandeln Sie dieses Konzept und Angebot vertraulich.

Kontakt:

zeit|raum . Lachnerstraße 45 . 91058 Erlangen . Telefon (09131) 93 35 200 . [www.mein-zeitraum.de](http://www.mein-zeitraum.de)