

IMMER MEHR MENSCHEN WOLLEN DEN RÜCKWÄRTSGANG
EINLEGEN UND DER DIGITALEN STRESSFALLE ENTKOMMEN.
EINE TIROLER UNTERNEHMERIN VERRÄT, WIE SIE DAS MIT
„MEDIA-DETOX“ GESCHAFFT HAT – UND GIBT TIPPS FÜR EIN
GELASSENERES LEBEN ONLINE UND OFFLINE.

SWITCH OFF!

TEXT: KRISTIN PELZL-SCHERUGA

Es war frühmorgens um 4 Uhr 20, als Monika Schmiderer beschloss, den Stecker zu ziehen – und ihr Leben damit für immer veränderte. „Ich war damals Jungunternehmerin und glaubte, 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche erreichbar sein zu müssen, um erfolgreich zu sein“, erzählt die Tirolerin. Pflichtbewusst beantwortete sie täglich über 100 E-Mails, konnte schwer „Nein“ sagen und wollte immer für alle da sein. „Ich lebte privat und beruflich ‚always on‘ und konnte es nicht länger leugnen: Nicht ich kontrollierte meinen Medienkonsum, er kontrollierte mich. Er beherrschte mein Leben.“

Schmiderer fühlte sich schlaff und gleichzeitig überreizt. Sie holte sich Rat in Büchern, bei Therapeuten und Coaches, die ihr allesamt eines rieten: ihr Leben zu vereinfachen. Sich auf das Wesentliche zu besinnen und die Kunst des wirkungsvollen Abgrenzens zu lernen – in der realen wie in der digitalen Welt. „Ich wollte gedanklich wieder frei werden. Unbeeinflusst sein. Mich wieder ruhig und selbstsicher fühlen, die Realität ohne Filter wahrnehmen, mir meine Kreativität und mein Leben zurückholen“, so die Business-Frau.

So fasste sie den Plan, medial zu entschlacken. Zuerst im Büro: Nichts aus dem weltweiten Netz, was nicht unmittelbar dem diente, was Monika Schmiderer gerade ausarbeitete, sollte sie mehr ablenken. Keine parallel geöffneten Tabs, kein Mailcheck im Sekundentakt, kein Smartphone neben der Tastatur. Doch nicht nur die Zeit des Arbeitens, auch die Pausen gehörten dank des „Switch-off“-Programms wieder ihr und nicht mehr den Online-Shops oder den Bloggern. Schmiderer kam schnell auf den



DIE EXPERTIN:
MONIKA SCHMIDERER
ist Autorin und Media-Detox-Coach in Tirol. Sie leitet eine Agentur mit Kunden in Österreich, Deutschland, der Schweiz und Italien. Als sie die Folgen der anhaltenden medialen Reizüberflutung an sich selbst bemerkte, entwickelte sie das 14-Tage-Media-Detox-Programm. Infos: www.switchoff.at

FOTOS: GETTY IMAGES/CAI IMAGE, FLORIAN KOELL



28 SEITEN
DETOX-
SPEZIAL

ZEIT FÜR MICH.
Kein Handy, kein
Tablet, dafür ein
gutes Buch: Wer
öfter offline geht,
fördert seine
Ausgeglichenheit
und Kreativität.

Geschmack und setzte ihr „Entschleunigen“ nach Feierabend fort: kein Fernsehen (das fiel ihr leicht), kein privates Surfen (schon schwieriger), kein Radio. „So wurde es plötzlich derart still um mich herum, dass ich meinen eigenen Atem hören konnte“, so Schmiderer.

Erfolgreich dank Digital Detox

DAS TAT IHR GUT: Die ehemals supergestresste Unternehmerin wurde bald ausgeglichener, konnte sich wieder besser konzentrieren und wurde produktiver. „Meine Arbeit fand einen kreativen Fluss und bestand nicht länger aus kleinen, dreiminütigen Sinneinheiten, die ich durch einen gestressten Blick auf eine der hundert täglich eintreffenden E-Mails zerriss.“ Aus dem temporären „Switch-off“-Experiment wurde mehr und mehr eine neue Lebensweise. Der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten: Die Umsätze stiegen erst erfreulich, schließlich merklich. Und die Pausen wurden zum Genuss. „Ich hatte Zeit für frisch aufgebrühten Tee. Hatte Lust, mittags einmal um den Block zu spazieren. Und dabei zu erkennen: Es ist Frühling! Alles blüht. Alles lebt. Und ich lebte inspiriert mit.“

DAS BESTE jedoch war: Auch ihr latentes Angstgefühl zog sich zurück. „Viele Sorgen rückten in den Hintergrund oder konnten nun – aus einer anderen Perspektive betrachtet – einfach gelöst werden. So gewann ich neuen Raum für meine innersten Wünsche – und ich hatte Muße und Zeit, sie auch zu realisieren“, erzählt Schmiderer. Über ihren Weg zu mehr Kreativität und Lebensfreude berichtet sie ausführlich in ihrem Ratgeber „Switch off und hol dir dein Leben zurück“ (erschienen bei Knauer).

DIE AUTORIN verpönt das Internet nicht, nutzt Social Media für ihre Zwecke, gönnt sich aber immer wieder digitale Auszeiten: „Jeden Abend schicke ich mein Smartphone in den Flugmodus, jedes Wochenende ist E-Mail-frei und ich nehme mir mehrmals im Jahr eine Social-Media-Pause von mehreren Wochen. Rund drei Wochen im Jahr lebe ich ganz bildschirmfrei“, erzählt sie. Die sozialen Medien nutzt sie, um Menschen für ihr Buch, ihren Podcast und ihre Events zu begeistern. „Man muss dabei nur aufpassen, dass das nicht zum unbezahlten Zweitjob wird. Denn soziale Medien sind die digitale Stressfälle Nummer eins. Wenn ich merke, dass sie zuschnappt, lösche ich die App und steige für ein paar Tage oder gar Wochen komplett aus. Das bringt alles schlagartig ins Gleichgewicht zurück“, sagt sie. Und rät jedem, das selbst einmal auszuprobieren. Für „Lust aufs LEBEN“ hat sie ihre **ZEHN BESTEN DIGITAL-DETOX-TIPPS** zusammengefasst:



BLITZ-CHECK SIND SIE SCHON SMARTPHONE-SÜCHTIG?

Beantworten Sie die fünf Fragen. Je mehr „Ja“-Antworten, desto größer ist die Gefahr der Abhängigkeit.

- Das Smartphone ist der wichtigste Gegenstand in meinem Alltag.
- Ich werde nervös, wenn ich jemanden online kontaktiere und nicht binnen weniger Stunden eine Antwort oder Reaktion erhalte.
- Mein Smartphone ist immer an und ich verzichte auch beim Essen oder mitten in Unterhaltungen nicht auf den Blick in die sozialen Medien oder meine Inboxes.
- Ich überprüfe im Minuten- oder Stundentakt, ob jemand mein eben geteiltes Bild oder Posting gelikt hat.
- Ich werde traurig und depressiv, wenn ein Posting wenig Anerkennung erhält oder jemand eine Freundschaftsanfrage nicht bestätigt.



ZUM WEITERLESEN. Monika Schmiderer: „Switch off und hol dir dein Leben zurück“, Knauer, um € 17,50.

- 1. SMARTPHONEBOX INSTALLIEREN!** Immer wenn es ruhig werden soll, legen Sie Ihr Smartphone in eine kleine Box. Sofort haben Sie mehr Energie, sich im Job zu konzentrieren oder Qualitytime mit Partner, Freunden und Familie zu erleben. Der positive Effekt des „Aus-den-Augen-aus-dem-Sinn-Prinzips“ ist durch Studien belegt.
- 2. FESTE ZEITEN.** Im Job arbeiten Sie am effektivsten, wenn Sie Ihre E-Mails dreimal täglich kontrollieren. Privat helfen Ihnen feste Offline-Zeiten dabei, (wieder) Zeit für all das zu haben, was Sie jetzt vermissen.
- 3. FESTE ORTE.** Stoppen Sie das Leben „von Bildschirm zu Bildschirm“ und erledigen Sie Online-Aktivitäten am Schreibtisch statt am Smartphone. Kinderzimmer, Schlafzimmer und Esstisch sollten handyfreie Zonen sein.
- 4. SINNVOLL SURFEN STATT DADDELN.** Fragen Sie sich bei jedem Scrollen und Surfen: „Stärkt mich, was ich gerade sehe? Bringt es mich weiter? Macht es mir Freude?“ Ist Ihre Antwort „Nein“, dann raus aus dem virtuellen Paralleluniversum! Ihre Zeit ist zu kostbar.
- 5. #UNFOLLOW!** Soziale Medien sind Vergleichsmaschinen. Beruflich wie privat setzt uns das, was andere präsentieren, unter Druck. Entfolgen Sie allen, die Ihnen das Gefühl geben, nicht gut genug zu sein, und konzentrieren Sie sich auf Ihre eigenen Stärken!
- 6. PUSH-NACHRICHTEN DEAKTIVIEREN** und Apps ausmisten! Schalten Sie so viele Kanäle wie möglich stumm und löschen Sie alles, was ablenkt.
- 7. EINEN KANAL HÖHERSCHALTEN.** Holen Sie Ihre Beziehungen wieder ins reale Leben zurück! Also: Treffen statt telefonieren und telefonieren statt tippen. Schmiderer: „Damit verbinden wir uns wirklich.“
- 8. FALSCHER VERPFLICHTUNGEN.** Vor allem privat glauben wir, immer erreichbar und unseren Freunden auch online ein guter Fan sein zu müssen. Befreien Sie sich von diesen falschen Pflichten!
- 9. ANALOGE-ABENTEUER-LISTE.** Schreiben Sie, ohne lange nachzudenken, zehn Dinge auf, die Sie unbedingt (wieder einmal) machen möchten und die Ihnen Freude bereiten. Immer wenn Sie die Angst vor der Langeweile im Netz gefangen hält, holen Sie diese Liste heraus – und starten Ihr kleines analoges Abenteuer!
- 10. STELLEN SIE SICH AN DIE ERSTE STELLE.** Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Medienkonsum Ihr Leben konsumiert. Besser lieben statt liken und genießen statt googeln. Wir sind weit mehr als müde Konsumenten und gestresste Follower. We are Creators. Leben wir auch so!

Wie Medienfrauen mit Handy & Social Media umgehen

EVA-MARIA RAUBER-CATTAROZZI

PROGRAMMCHEFIN VON RADIO ARABELLA



„NICHTS ERSETZT ein persönliches Gespräch“, sagt Radio-Macherin Rauber-Cattarozzi.

ZEIT PRO TAG AM HANDY:

4 Stunden. Da fällt rein: Mails checken, Instagram aktualisieren, Musik hören, die neuesten Nachrichten abrufen und mit Freunden und Kollegen kommunizieren.

SOCIAL MEDIA – EIN MUSS?

Beruflich wie privat ist mein Netzwerk das A und O. Dank Social Media ist intensive Vernetzung so einfach geworden! Dennoch ziehe ich jeden persönlichen Kontakt vor – denn nichts ersetzt ein persönliches Gespräch.

SCHON MAL DIGITAL GEFASTET?

Urlaub ohne Smartphone und Internet habe ich noch nie gemacht. Dennoch lasse ich das Handy am Strand und bei der einen oder anderen Wanderung mit meinen Hunden gerne zu Hause. Mein Handy ist zwar nie abgeschaltet, aber zumindest an Feiertagen und an Wochenenden auf lautlos. Offline zu sein ist Luxus.

SIND WIR DIGITAL VERGIFTET?

Die Digitalisierung bietet unglaublich viele Möglichkeiten. Die gilt es zu nutzen. Bei alledem dürfen wir aber nicht den persönlichen zwischenmenschlichen Kontakt verlieren. Die Digitalisierung soll die Menschen unterstützen und sie nicht ersetzen.

KATHRIN GULNERITS

CHEFREDAKTEURIN VON NEWS



„APPS VERSCHAFFEN sich mehr Daten, als uns lieb ist“, kritisiert ORF-Moderatorin Takats.

die noch mal nach Hause gehen würden, wenn das Handy auf dem Küchentisch liegen geblieben ist. Ist mir aber noch nie passiert – eben weil ich vorher immer checke, ob ich es eh dabei habe. Wenn ich mal keinen Empfang habe, ist das aber auch nicht weiter tragisch. Schnappatmung bekommen meist die am anderen Ende: „Du hebst nicht ab!!!!“

SIND WIR DIGITAL VERGIFTET?

Ja, definitiv. Das hat teilweise schon komische Auswüchse. Die Blicke sind nur noch auf dieses kleine Kastl gesenkt. Ganz schlimm finde ich das in Restaurants, aber auch bei der direkten Kommunikation oder in Meetings. Sobald das Handy irgendetwas von sich gibt, ist die Aufmerksamkeit weg. Wir sollten uns öfter in die Augen schauen. Das lohnt sich!

ONKA TAKATS

MODERATORIN DES ORF-MAGAZINS „KONKRET“

ZEIT PRO TAG AM HANDY:

Unter der Woche bin ich von 7.00 bis 20.00 Uhr ständig am Handy – es ist für mich als Journalistin auch mein Arbeitsgerät. Ich brauche es, um Recherchegespräche zu führen, mich mit KollegInnen kurzzuschließen, um die tagesaktuelle Sendung zu planen oder – wenn ich schon auf Dreh bin – um schnell noch etwas zu recherchieren.

SOCIAL MEDIA – EIN MUSS?

Weder privat noch beruflich bin ich auf Social-Media-Plattformen zu finden – das sind für mich Zeitfresser, und es würde mich überfordern und stressen. Einzig WhatsApp benutze ich privat, um mich mit meiner Familie oder guten Freunden auf kurzem Weg und in der Gruppe austauschen zu können.

SCHON MAL DIGITAL GEFASTET?

Im Urlaub kann ich sehr gut stundenlang ohne Handy sein, ein- bis zweimal am Tag checke ich es aber dann doch auf Nachrichten. Mein Handy wird faktisch nie ausgeschaltet, aber am Abend, wenn ich nach Hause komme, lege ich es bewusst in mein Büro daheim oder schalte es auf lautlos. Nachts hat mein Handy auch striktes Schlafzimmerverbot.

SIND WIR DIGITAL VERGIFTET?

Die Digitalisierung hat zweifelsohne viele Vorteile, aber auch mindestens so viele Schattenseiten. Vielen ist nicht bewusst, wie gläsern wir dadurch geworden sind. Viele Apps verschaffen sich mehr Daten, als uns lieb ist. Mobbing in der Schule übers Smartphone, Hackerangriffe und Abhörskandale, die auch die Weltpolitik beschäftigen – letztlich dreht sich alles um die Sicherheit im Internet. Ich denke, wie bei so vielem im Leben gilt auch hier: mit Maß und Ziel! Dazu gehört sicher auch, mal bewusst offline zu gehen, im wahrsten Sinne des Wortes „abzuschalten“ und den Vögeln beim Zwitschern zuzuhören.

ZEIT PRO TAG AM HANDY:

Natürlich zu viel. Und leider schaffe ich es jeden Tag aufs Neue, mein Zeitlimit auszureizen – und ja, auch zu überschreiten. Die meiste Zeit wird von Social Media, dem Checken von Mails und Nachrichtenkonsum aufgefressen.

SOCIAL MEDIA – EIN MUSS?

Ja, ich glaube schon – obwohl wir in Vor-Social-Media-Zeiten auch wahrgenommen wurden. Ich nutze vorwiegend Facebook; Instagram ausschließlich privat. Bei Twitter bin ich nur gelegentlicher stiller Mitleser. Da köchelt unsere Branche schon sehr im eigenen Saft. Um ehrlich zu sein fehlt mir dafür die Zeit. Oder um es anders auszudrücken: Ich habe andere Prioritäten – Twitter gehört nicht dazu.

SCHON MAL DIGITAL GEFASTET?

Nein. Mein Handy ist immer an – oft aber auf lautlos gestellt. Wahrscheinlich gehöre ich zu den Leuten,



„DIE BLICKE SIND NUR noch auf das kleine Kastl gesenkt“, so Chefredakteurin Gulnerits.