

Unplug & Recharge

ENERGIE TANKEN IM OFFLINE-CAMP



ULRIKE STÖCKLE

Ulrike Stöckle, die Initiatorin des ersten deutschen »Digital Detox Camp«, betreibt seit 2009 eine »Agentur für nachhaltige Kommunikation«. An vier Standorten bietet sie Unternehmens- und Strategieberatung für die Bereiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation, Social Media und Events sowie Inhouseseminare und Workshops in Unternehmen an.

www.nachhaltig-kommunizieren.com

»Digital Detox« – digitale Entgiftung – heißt der Trend, der aus Kalifornien und New York kommend nun auch Europa und Deutschland erreicht hat. Der Begriff steht für einen bewussteren Umgang mit Smartphones, Tablets und anderen mit dem Internet verbundenen Geräten und markiert den Anfang der Abkehr von »always on«, der permanenten Verfügbarkeit. Davon profitiert nicht nur der Einzelne, sondern auch der Arbeitgeber. Denn wer nicht mehr abschalten kann, wird auf Dauer unproduktiv. Genau aus diesem Grund gewinnt »Digital Detox« für die Wirtschaft an Bedeutung. Unternehmen realisieren mittlerweile, dass der digitale Dauerstress ökonomische Verluste beschert, weil viele Mitarbeiter nicht mehr, sondern weniger arbeiten. Die Firmen haben ein großes Interesse daran, das Problem zu lösen, und ihre Bemühungen um betriebliche Vorsorge nutzen der ganzen Volkswirtschaft.

Bislang schalten nur wenige Firmen am Wochenende ihre E-Mail-Server ab. Es ist also die Disziplin des Einzelnen gefordert, sich nicht in der Freizeit verführen zu lassen. »Nicht die Technologie ist das Problem,

sondern unser Umgang mit ihr. Wir sind nicht mehr Herren unserer Geräte. Wer die Kontrolle zurückgewinnen will, muss hart mit sich selbst sein«, erklärt Ulrike Stöckle, Betriebswirtin und Journalistin, die eine Agentur für Unternehmenskommunikation in Karlsruhe leitet.

Ulrike Stöckle spricht aus Erfahrung. Früher war sie immer erreichbar – rund um die Uhr, auch im Urlaub. An manchen Tagen beantwortete sie bis zu 300 E-Mails, ihr Smartphone nahm sie mit ins Bett: »Ich war nie offline.« Sie hatte verlernt runterzufahren und musste sich irgendwann die Frage stellen, wie sie wieder eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Erholung finden und ihre Leistungsfähigkeit stärken könnte. Sie hat für sich und ihre Mitarbeiter E-Mail-Öffnungszeiten eingerichtet, Meetings finden ohne Smartphone statt und für Kreativarbeiten schafft sich Stöckle eine internetfreie Zone. Wenn sie in den Urlaub fährt, schaltet sie ebenfalls ab und am Wochenende gibt es einen Digital-Detox-Tag. Das ist ihr anfangs gar nicht leichtgefallen, aber jetzt arbeitet sie produktiver als je zuvor.

Die Kommunikationsexpertin hat mittlerweile aus ihrem Lebenswandel eine Geschäftsidee entwickelt: Inspiriert von der Digital-Detox-Bewegung in den USA veranstaltet sie Offline-Camps für digitale Vielnutzer. Sie berät zudem IT-Unternehmen, wie Mitarbeiter produktiver arbeiten, wenn ihre Erreichbarkeit genau geregelt ist. »In unseren Camps und Seminaren vermitteln wir Strategien, wie jeder Einzelne seine digitale Kommunikation nachhaltig gestalten kann«, erklärt Ulrike Stöckle.

Ziel ist es, bewusst zu machen, welche negativen Auswirkungen schon der als ganz normal empfundene Umgang mit digitalen Geräten auf die Konzentration und Schaffenskraft hat. Danach werden clevere

Strategien erarbeitet, die wieder mehr Flow, Zufriedenheit und Produktivität ins Leben und Arbeiten bringen und das Bewusstsein für eine nachhaltige Kommunikation schärfen. Um zu sich selbst zurückzufinden, darf man sich zunächst im Weglassen üben. So sind in den mehrtägigen »Digital Detox Camps«, die in stimmungsvollen Landschaften und an ausgewählten Orten stattfinden, keine elektronischen Geräte wie Smartphone, Tablet oder Laptop erlaubt, die den Zugang zum Internet ermöglichen. Im Camp wird »Digital Detox« als Lifestyle in einen größeren Zusammenhang gestellt. So gehen die sinnvolle Nutzung digitaler Geräte, bewusster Ernährung und Entspannung Hand in Hand. Tolle Erfahrungen für die Teilnehmer der ersten »Digital Detox Camps« – und die richtigen Impulse für mehr Achtsamkeit und Happiness.

Für Unternehmen bietet die Agentur Seminare und Workshops an, die auch inhouse durchgeführt werden können.

Von Mai bis September 2015 finden einmal monatlich zweitägige »Digital Detox Camps« im Augustinerkloster Hafelhof in Schweighofen/Pfalz statt.

29. April bis 2. Mai 2015

4-Tages-Camp »Detox & Wandern«, Refugi Son Amer, Mallorca. Geführte Wanderungen im Tramuntana-Gebirge.

21. bis 28. Mai 2015

»Genuss & Detox«-Camp, Drôme Provençale, Frankreich. Schwerpunkt: Olivenöle, Lavendel und provenzalische Küche.

www.thedigitaldetox.de