

Digitale Entgiftung

„Die Hälfte hätte ich mir sparen können“



Unternehmen wollen gesunde Mitarbeiter und nicht Sklaven von irgendetwas.

Ulrike Stöckle
Digital-Detox-Coach

Von sich aus schaltet kaum jemand sein Handy ab. Dabei wissen viele, dass es Zeit wäre, den digitalen Konsum auf ein verträgliches Maß zurückzuschrauben.

Studien zeigen, dass Mitarbeiter nur elf Minuten konzentriert an einer Sache arbeiten können. Schuld sind Handy und Co. Abhilfe versprechen Digital-Detox-Coaches.

WIEN. Einfach ausschalten ist eine Lösung. Und dann? In der Regel dreht sich die Welt weiter, wenn Smartphone, Tablet und Co. in den Ruhemodus geschickt werden. Dennoch fällt vielen der digitale Entzug schwer. Die einen nehmen sich selbst an die kurze Leine, indem sie an ihre Mails den Satz dranhängen „Wir bearbeiten unsere E-Mails jeweils um 7.30 Uhr und 18.30 Uhr.“ Andere greifen zu drastischeren Mitteln und buchen gleich eine Digital-Detox-Kur. Anbieter gibt es mittlerweile einige, die dazu gehörenden Digital-Detox-Coaches auch.

Die deutsche Ex-Managerin Ulrike Stöckle war eine der Ersten, die diese Idee aus dem Silicon Valley für den deutschsprachigen Raum übernommen hat. Sie will Menschen dazu bewegen, ihren digitalen Konsum wieder auf ein verträgliches Maß zurückzuschrauben. „Ich war auch immer

erreichbar, konnte nicht mehr abschalten“, sagt Stöckle. Heute coacht sie Unternehmen, wie sie es bei ihren Mitarbeitern anders machen können.

Oft helfen Kleinigkeiten

Handlungsbedarf gibt es allemal. Studien zeigen, dass Mitarbeiter nur elf Minuten an einer Sache arbeiten können. Bis sie wieder im Workflow drin sind, braucht es 16 Minuten. „Von sich aus schaltet kein Mitarbeiter sein Handy ab. Unternehmen wissen, dass sie etwas tun müssen.“ Oft reichen Kleinigkeiten. Handy- und laptopfreie Meetings und eine handyfreie Kantine einzuführen, sind eine Möglichkeit.

Hilfreich ist es auch, sich eine App auf das Handy bzw. den PC zu laden, die einen Überblick über den Medienkonsum liefert. (s. Kasten). Denn vielen ist gar nicht bewusst, wie viel Zeit sie auf Facebook waren oder sinnlos gesurft haben. „Wir sind keine Digital-Detox-Polizei“, sagt Stöckle. „Wir öffnen Augen und schenken Zeitpuffer – weg von dem ständigen Auf-Push-Arbeiten.“

Bewusste Zeitfenster für die Beantwortung von Mails einzuplanen, hält die Expertin für sinnvoll – und machbar. „Das ist reine Übungssache. Ich muss auch

nicht gleich und jedem antworten. Vieles muss ich gar nicht beantworten.“ Für die Urlaubszeit empfiehlt Stöckle, das Mailprogramm so einzustellen, dass alle Mails in dieser Zeit automatisch gelöscht werden – eine entsprechende Information in der Abwesenheitsnotiz vorausgesetzt. Im Idealfall wird das von der Führungsebene vorgelebt. „Unternehmen wollen gesunde Mitarbeiter und nicht Sklaven von irgendetwas.“ Nichtsdestotrotz gibt es genug Unternehmen, die wenig

Bereitschaft zeigen, Geld in die Hand zu nehmen, nur damit die Mitarbeiter öfter mal ihr Handy beiseitelegen. „Denen muss man erklären, was es heißt, wenn Mitarbeiter nicht mehr konzentriert arbeiten können.“ Verbote – etwa von sozialen Netzwerken – sind laut Stöckle wenig hilfreich. „Verbieten bringt nichts. Es geht um den richtigen Konsum und um gemeinsame Lösungen.“

Genauer hinschauen

Was vielen fehlt, ist ein strukturierter Umgang mit Medien und eine Digital Awareness. Davon ist Dominik Batthyány, Leiter des Instituts für Verhaltenssüchte an der Sigmund-Freud-Privat-Universität Wien, überzeugt. Auch er rät, etwa im Umgang mit Mails genauer hinzuschauen. „Vieles meldet sich als dringend an, ist aber nicht wichtig.“ Wie viel Medienkonsum – egal, ob beruflich oder privat – zu viel ist, beschäftigt derzeit noch die Forscher. „Der Zeitaufwand ist nicht so entscheidend. Man muss sich aber anschauen, warum jemand das macht und welche Funktion das erfüllt“, sagt Batthyány.

Laut Digitaltherapeutin und Bestsellerautorin Anitra Egger („E-Mail macht dumm, krank und arm“, Orell Füssli) gibt es ein-

fache Tipps, um den E-Mail-Wahnsinn und das Sinnlos-Surf-Syndrom in den Griff zu bekommen. Regel Nummer eins: Alle optischen und akustischen Warnhinweise deaktivieren und jede Art von Push-Kommunikation wie das automatische Herunterladen neuer Nachrichten abbrechen. „Gehen Sie auch nicht ans Telefon, um zu sagen, dass Sie nicht ans Telefon gehen können und versprechen Sie auf Ihrer Mailbox keinen umgehenden Rückruf.“

Auch Egger plädiert für fixe E-Mail-Bearbeitungszeiten. Wichtig dabei: Das Mail-Programm außerhalb der Öffnungszeiten schließen und alle Mails immer auf einmal abarbeiten. Ebenso wichtig sind fixe Surfzeiten und klare Regeln für das Surfen. Eine lautet: nicht mehr als drei Klicks von einer Zielseite entfernen. „Einfach mal ein Tool wie Rescuetime.com installieren und Bilanz ziehen“, sagt Egger. Sie selbst war viele Jahre ständig auf Empfang und hat auch auf ihre Kommunikationsdruck ausgeübt. „Auf diese Art habe ich 1,5 Jahre vermaillt und 2,5 Lebensjahre im Internet verbracht. Die Hälfte hätte ich mir sparen können.“

KATHRIN GULNERITS
kathrin.gulnerits@wirtschaftsblatt.at

Hilfreiche Apps

■ Im Durchschnitt wird jedes Smartphone 63-mal täglich für je 2,49 Minuten aktiviert, belegt eine Studie der Humboldt-Universität Berlin. Wie es um das eigene Kommunikationsverhalten bestellt ist, zeigt die App Offtime, die eine detaillierte Aktivitätsübersicht liefert. Es besteht die Möglichkeit, das Smartphone für eine bestimmte Zeit zu blockieren bzw. individuelle Abwesenheitsnotizen einzurichten. Nutzungsstatistiken liefert auch die Android-App Mental Balance.

BusinessLife

■ **Sport und Freizeit.** Am ersten Donnerstag im Monat lesen Sie über Sport und Freizeitgestaltung.

■ **Gesundheit und Geist.** Am zweiten Donnerstag im Monat dreht sich alles um geistiges wie körperliches Wohlbefinden.

■ **Technik.** Neben dem wöchentlichen Gadget-Test widmen wir den dritten Erscheinungstermin technischen Neuheiten.

■ **Manager im Porträt.** In der vierten Woche zeigen wir Manager ganz privat.

Gadget

Surface 3: Aller guten Dinge sind drei

Aller guten Dinge sind drei, heißt es. Und beim Surface 3 zeigt sich, dass Microsoft einiges aus der Vergangenheit gelernt hat. Beim Preis scheint das Unternehmen aber beratungsresistent. 599 € will Microsoft für die Version mit 64 GB Speicher und zwei GB RAM. Die nächste Version mit 128 GB Speicher und vier GB RAM kostet bereits 719 €.

Hinzu kommen noch Extras wie die Tastatur (149,99 €) und der Stift (49,99 €). Insbesondere der Preis für Erstere ist enorm. Han-

delsübliche Bluetooth-Tastaturen (auch im Tablet-Format) kosten deutlich weniger als 100 €. Weiters gibt es Konkurrenz aus dem eigenen Haus: Das Surface Pro 3 in kleinster Ausstattung (Intel i3, 64 GB Speicher, vier GB RAM) kostet ab 799 €.

Das Surface 3 ist aber dafür ein ziemlich vielseitiges Mobilgerät. Dank vollwertigem Windows 8.1 und x86-Prozessor laufen alle Windows-Anwendungen, natürlich inklusive Office, Photoshop etc. Zwar ist die Leistung klar vom

Olymp der PCs entfernt, dafür erhält man ein schlankes, leichtes Gerät, das vollkommen geräuschlos seinen Dienst verrichtet. Nicht nur, dass das Surface 3 ein stiller Arbeitsbegleiter ist, es wird auch nicht so warm wie seine Vorgänger.

Ebenso positiv ist, dass das Gerät nicht mehr über einen proprietären Stecker, sondern über Micro-USB geladen wird, sowie die Akkudauer. Dass es beim Surface 3



Vollwertiges Windows in kompaktem Gehäuse.

nur drei verschiedene Ständerpositionen gibt, ist mühsam. So muss man sich als Nutzer nach dem Gerät und der Sonneneinstrahlung richten und nicht umgekehrt.