

## Ständig online – Wie viel Smartphone tut uns gut?

Unser Alltag ist geprägt von Störungen: Jeder zweite Berufstätige liest nach Feierabend dienstliche Nachrichten, gleichzeitig lenken wir uns während der Arbeit privat ab. Kann ein Handy-Verbot helfen?

# Ständige Erreichbarkeit raubt uns unsere Aufmerksamkeit

**Ulrike Stöckle**

geschäftsführende Inhaberin, The Digital Detox



3.622 Reaktionen

👁️ 3.505 💬 11 ✅ 106

- Der Druck, auch von unterwegs zu arbeiten, wächst zunehmend
- Im schlimmsten Fall kann die ständige Erreichbarkeit krank machen
- Dieser Zustand stresste mich selbst – nun praktiziere ich Digital Detox

Die digitale Transformation hat neue Arbeitsweisen und einen organisatorischen Kulturwandel hervorgebracht: ständige Erreichbarkeit, kleinteilige Kommunikation und Social-Media-Plattformen. Kunden- und Mitarbeiterinteraktionen verlagern sich mehr und mehr auf digitale Kanäle, daher stehen Unternehmen jetzt vor der Herausforderung, digitale Kommunikationslösungen auf allen Ebenen zielgerichtet zu orchestrieren. Berufliche Kommunikation findet immer häufiger in privaten Settings statt, und gleichzeitig gibt es mehr private Kommunikation während der Arbeitszeit. Die vielen Vorteile, privat und beruflich mobil erreichbar zu sein, auch mal von zu Hause aus ungestört zu arbeiten, schnell an Informationen zu gelangen und von überall her auf Daten zugreifen zu können, sind unbestritten.

Es gibt aber auch Schattenseiten: Informationsüberflutung, Beschleunigung und eine schwierigere Grenzziehung zwischen Freizeit und Arbeitszeit, was im schlimmsten Fall zum digitalen Burn-out führen kann. Ich spreche dabei aus eigener Erfahrung. In meinem Beruf als Journalistin und Inhaberin einer PR-Agentur war das Handy schon immer mein ständiger Begleiter und ermöglichte es mir, von überall mobil zu arbeiten und für jeden jederzeit erreichbar zu sein. Ein Zustand, der mich zusehends stresste und nur durch aktives Ausschalten unterbrochen werden konnte. Ich fing 2012 an, mich mit dem Thema zu beschäftigen, und stieß auf die Digital-Detox-Bewegung in den USA. Fasziniert von den amerikanischen Ansätzen beschloss ich, die ersten Camps in Europa und Deutschland zu organisieren, und halte seitdem Vorträge und Seminare in ganz Deutschland.

### Eine Online-Kommunikation von drei bis vier Stunden pro Tag ist schon bedenklich

Denn auch der Gesetzgeber hat nun reagiert, indem er das Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) um verschiedene Punkte ergänzt hat. In Zukunft ist der Arbeitnehmer nicht nur vor körperlichen Gefahren geschützt, sondern auch vor psychischen Belastungen. Endlich sollten wir nicht nur, sondern können wir auch handeln. Denn was bringt es uns, ständig erreichbar und handlungsbereit zu sein, wenn wir dadurch krank werden oder den Spaß an der Sache verlieren?

Die meisten meiner Kunden liegen bei einem Durchschnittswert von drei bis vier Stunden pro Tag, die sie für die Online-Kommunikation verwenden. Um den Internetkonsum wieder auf ein verantwortungsvolles Maß zu bringen, empfehle ich beispielsweise E-Mail-

ALLE DEBATTENBEITRÄGE:

” **Ein Handy-Verbot am Arbeitsplatz kann die Leistung steigern**

Prof. Dr. Mario Mechtel

⚡ 8.139 Reaktionen



” **Ich bin gern ständig erreichbar**

Peter Buse

⚡ 7.424 Reaktionen



” **Ständige Erreichbarkeit raubt uns unsere Aufmerksamkeit**

Ulrike Stöckle

⚡ 3.621 Reaktionen



[← Zurück zur Übersicht](#)

Öffnungszeiten, das Deaktivieren von Push-Benachrichtigungen oder auch die Veränderung der grundsätzlichen Kommunikationskultur. Auch Chefs sind manchmal vom digitalen „Overload“ infiziert: Wenn sie am Abend oder am Wochenende Mails an Mitarbeiter verschicken, geben sie diesen Druck an ihre Mitarbeiter weiter. Zwar wird meist nicht erwartet, dass diese bearbeitet würden, doch fühlen sich Angestellte eventuell dazu verpflichtet.

🕒 Veröffentlicht: Mittwoch, 10. August, 00:30



**Ulrike Stöckle**

geschäftsführende Inhaberin, The Digital Detox

**Ulrike Stöckle** (Jg. 1967) leitet das Beratungsunternehmen The Digital Detox. Die Diplom-Betriebswirtin ist geschäftsführende Inhaberin der Agentur für nachhaltige Kommunikation an die The Digital Detox

[Mehr anzeigen](#)

> [Alle Klartext-Beiträge von Ulrike Stöckle \(1\)](#)

Wie ist Ihre Meinung zu diesem Klartext?



106 Personen stimmen zu.

[Ein weiterer Kommentar](#)

**Tomas Ehmann** - Mittwoch, 10. August, 01:26

Könnt jetzt ja googlen und gucken was Detox ist. Dem Namen nach ist es irgendwie toxisch, per "De" entgegen wirkend :-). ....ok  
Die Frage ist.....Merkt ein "Hamster", dass er IM Hamsterrad nicht vorwärts kommt?

Übersetzt meint das, dass mit jedem "Onlinekontakt" sich das Hamsterrad zwar schneller dreht = mehr Kontakte.....aber sich daraus kein "vorwärts" entwickelt.

Ev. ist der Trick - Kontakte zu priorisieren - das geht mit modernen Smartphones ganz gut. Auch Emailaccounts lassen sich so einstellen.

Im Ergebnis entschleunigt das Hamsterrad und kann sogar angehalten werden. Die Angst "etwas" zu verpassen schwindet. Ernsthaft sind es doch wahrscheinlich oft wenige Personen, die ganz oben auf der Prioliste stehen (ohne Familie). Der Rest kann warten bis es genehm ist,- anzunehmen.

**XING-Mitglied** - Mittwoch, 10. August, 07:18

Dieser Kommentar wird nur angezeigt, wenn Sie [eingeloggt](#) sind.

**XING-Mitglied** - Mittwoch, 10. August, 09:41

Dieser Kommentar wird nur angezeigt, wenn Sie [eingeloggt](#) sind.

**Michael Grygo** - Mittwoch, 10. August, 09:47

Um stressfrei erreichbar zu sein, gibt's doch uns :)

**XING-Mitglied** - Mittwoch, 10. August, 10:22

Dieser Kommentar wird nur angezeigt, wenn Sie [eingeloggt](#) sind.

**Hans Bär** - Mittwoch, 10. August, 12:13

Wer (geschäftlich) immer erreichbar ist, hat nichts wichtiges zu tun und auch keine Freunde oder Familie. Ich konzentriere mich auf meine Arbeit (Handy lautlos) oder bin in Besprechungen mit Kunden (Handy aus). Es bleibt genug Zeit für Rückrufe und terminierte Telefonate mit Zeit für den Gesprächspartner

**Dennis Danielmeyer** - Mittwoch, 10. August, 14:48

"Wer nicht regeneriert, verliert." (Lothar Seiwert) Würde Deutschland am Tag eine Stunde bewusst NICHT kommunizieren...  
...durch dieses Land würde ein Produktivitäts- und Kreativitätsschub gehen, der wäre ENORM...

**Andreas Hoffmann** - Mittwoch, 10. August, 16:32

Hallo liebe Frau Stöckle, da bin ich 1001% bei Ihnen. Wenn man jederzeit für jeden ...  
Geschäftspartner/Kunden/Klienten/Freunde/Bekannte etc. erreichbar ist, kann man sich nicht mehr um sein eigenes Wohlbefinden kümmern. Auch selbst die Akkus laden und regenerieren ist wichtig um 100 %'geben zu können. Wichtig ist seine Grenzen zu kennen und wissen wie es mit der eigenen Work-Life-Balance klappt.  
Ich habe von meinem Chef seinerzeit gelernt, willst du etwas gelten - mach dich selten.  
Man muss nicht immer sofort verfügbar sein.  
Fitte liebe Grüße  
Andreas Hoffmann  
Coach&Consulting

**Tim Krieger** - Mittwoch, 10. August, 16:35

Mein Lieblingszitat zum Thema: Frage: "Ist die Arbeitswelt nicht tatsächlich belastender geworden. E-Mails, Smartphones, Erreichbarkeit rund um die Uhr?"  
Antwort: "Im Dreißigjährigen Krieg waren die Leute rund um die Uhr für die Schweden erreichbar. Das war viel unangenehmer."  
<http://www.fr-online.de/wissenschaft/psychotherapie--oma-ist-der-bessere-psycho-doktor,1472788,17344084,view,asFirstTeaser.html>

**XING-Mitglied** - Mittwoch, 10. August, 16:51

Dieser Kommentar wird nur angezeigt, wenn Sie [eingeloggt](#) sind.

[Einloggen und mitdiskutieren](#)

## Werden Sie kostenlos XING-Mitglied, um regelmäßig Klartext-Debatten zu aktuellen Themen zu lesen.

Als XING Mitglied gehören Sie zu einer Gemeinschaft von rund 11 Mio. Berufstätigen allein im deutschsprachigen Raum. Sie erhalten zudem ein kostenloses Profil und den Zugang zu spannenden News, Jobs, Gruppen und Events.

[Mehr erfahren](#)

### Über XING

[Hilfe & Kontakt](#)  
[XING AG](#)  
[Karriere bei XING](#)  
[Investor Relations](#)  
[Presse](#)  
[Community](#)  
[Themenportal "spielraum"](#)  
[Blog](#)  
[Devblog](#)  
[Entwickler](#)  
[Mitgliederverzeichnis](#)

### Apps & Tools

[Mobile & Desktop Apps](#)  
[FutureMe](#)  
[Button "Mit XING einloggen"](#)  
[Button "Auf XING teilen"](#)

### Hauptbereiche

[Campus](#)  
[Stellenmarkt](#)  
[Events](#)  
[XING News](#)  
[Gruppen](#)  
[Unternehmen](#)  
[Projekte](#)

### Produkte & Angebote

[Premium-Mitgliedschaft](#)  
[ProJobs-Zusatzpaket](#)  
[Personalgewinnung mit XING](#)  
[Werben auf XING](#)  
[XING-Apps](#)  
[Werbeanzeige erstellen](#)  
[Vorteilsprogramm](#)  
[Ticketing und Eventvermarktung](#)  
[Business-Seiten](#)  
[Lebenslauf-Editor](#)  
[Anschreiben-Editor](#)  
[Bewerbungsratgeber](#)  
[Arbeitgeber-Bewertungen](#)

[Impressum](#) [AGB](#) [Datenschutz](#) [Sicherheit](#) Sprache: [Deutsch](#)

© XING AG | Alle Rechte vorbehalten