

THE DIGITAL DETOX®

Digital Detox Seminar 28. April 2017



# Wenn Stille einkehrt, passiert am meisten

Sören Kirkegaard

Beim Digital Detox Seminar konzentrieren wir uns ganz aufs Abschalten. Einen Tag lang können Sie in sich gehen, Kraft tanken, den eigenen Fokus schärfen und durch Austausch mit anderen Teilnehmern Ihre Smartphonennutzung und Digitalkonsum reflektieren. Dabei entwickeln Sie Strategien und neue Gewohnheiten im nachhaltigen Umgang mit digitalen Geräten.

Das Ziel: Produktivität und Wohlbefinden im Alltag steigern, Stresssituationen in Beruf und Privatleben minimieren und Digitalen Burnout verhindern.

Einzigartige Sessions leiten uns durch unsere eintägige Auszeit. Von Reflexionsrunden über Experteninputs bis hin zu angeleiteter Meditation und Naturerlebnissen. Das Seminar lädt dazu ein, sich selbst, die psychologischen Hintergründe für das eigene Handeln und neue Chancen zu entdecken. Dazwischen bleibt Raum und Zeit für eigene Gedanken und Experimente.

Gemeinsame Unternehmungen, gesundes Essen und Achtsamkeitsübungen sind das Rahmenprogramm und sorgen für eine Atmosphäre der Entspannung und Selbstreflexion, um so den Fokus auf sich und das Wesentliche zu lenken.

# Seminar Programm: 28. April 2017

**10 Uhr:** Ankunft in den Seminarräumen der Agentur für nachhaltige Kommunikation.

**10 bis 11 Uhr:** Vorstellungsrunde und Analyse des digitalen Nutzungsverhalten der Teilnehmer im beruflichen und privaten Kontext. Nutzer der Tracking -App kommentieren die Ergebnisse. (Die Seminarteilnehmer können sich eine Woche vor Seminarbeginn die App Moment/Menthal auf das Smartphone laden, um so zu erkennen, wie das Smartphone genutzt wird).

**11 bis 11:30 Uhr:** Vortrag Ulrike Stöckle: „Digital Detox – Dauererreichbarkeit ist die Schlange in unserem Garten Eden“. Vorstellung neuester Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und zum digitalen Nutzungsverhalten. Warum können wir die Hände nicht vom Smartphone lassen?

**11:30 bis 12:00 Uhr:** Offene Diskussion zum Thema Erreichbarkeit und Smartphonennutzung. Was möchte ich privat und im Beruf in Zukunft verändern und wie kann dies gelingen? Wo sind die Zeit- und Nervenfresser?

**12:00 bis 12:30:** Einführung in Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen nach MBSR von Jon Rabat-Zinn

***Pause und gemeinsames Mittagessen.***


# Seminar Programm: 28. April 2017

**14:00 bis 16:30 Uhr:** Kleeblattsuche mit Nicole Kraus von [www.gluecksstueck.com](http://www.gluecksstueck.com)

Nur aus der Hingabe strömt das Glück – dein persönliches Glückserlebnis für mehr Entschleunigung, Zufriedenheit und Flow. Nicole Kraus begleitet Menschen auf der Suche nach einem vierblättrigen Kleeblatt und ermöglicht so das Erlebnis einer ganz persönlichen Glücksgeschichte. Ganz nebenbei vergessen wir Raum und Zeit und können uns mit ganzer Hingabe auf die Suche machen.

Die moderne Glücksforschung nennt diesen Zustand auch Flow, einen Zustand äußerster Konzentriertheit, in dem sich das Zeitgefühl wundersam verändert: Stunden vergehen in Minuten, Minuten dehnen sich zu Stunden. Flow empfinden wir, wenn wir nach langem Suchen endlich ein vierblättriges Kleeblatt zwischen den Fingern halten. Oft blitzt dieses Sekundenglück erst später auf, in der Erinnerung, und wird so zum Gefühl tiefen Einklangs mit sich selbst.

Die ständige Unterbrechung durch das Smartphone hindert uns immer mehr daran, in diesen Zustand zu kommen. Ob bei der Arbeit oder im Privatleben, alle 16 Minuten werden wir durch ein Handysignal gestört oder greifen danach. So verlieren wir immer mehr die Möglichkeit, konzentriert und an einem Stück uns einer Aufgabe mit Hingabe zu widmen und in den Flow zu kommen, der uns so glücklich macht.



Preis pro Person:  
99 Euro

Bitte vor dem Seminar überweisen an:  
Sparkasse SÜW Landau  
Ulrike Stöckle  
DE 52 5485 0010 1700 1506 24

Vermerk: Digital Detox Seminar

Kontakt:

Agentur für nachhaltige Kommunikation  
Ulrike Stöckle  
Bismarckstraße 19  
76870 Kandel  
Telefon 0170 5873821

[contact@thedigitaldetox.de](mailto:contact@thedigitaldetox.de)