



MEDIA OVERKILL – ABSCHALTEN MIT DIGITAL DETOX

Juni 2021



Auszeit für Kommunikationsprofis: So gelingt die digitale Fastenkur

INHALT

06 — Die Omnipräsenz digitaler Medien

08 — Fear of Missing Out

09 — Die vermeintliche Lösung:
Digital Detox

10 — Realitätscheck Digital Detox

11 — Digital Balance statt Digital Detox

14 — 7 Tipps für Digital Balance
im Berufs- und Privatleben

15 — Fazit



and breathe

VORWORT

Digitale Medien und Geräte wie Laptops, Smartphones, Tablets, digitale Fernseher, Streaming-Dienste und Social-Media-Kanäle sind heute aus unserem privaten und beruflichen Alltag nicht mehr wegzudenken. Für Berufstätige im PR- und Kommunikationsumfeld ist es Teil des Jobs, klassische und soziale Medien auch im beruflichen Kontext im Blick zu haben, abgesehen davon, dass der Großteil der Arbeit ohnehin vor dem Laptop oder PC verrichtet wird. Die Corona-Pandemie hat die Nutzung von digitalen Medien im Berufsalltag zusätzlich verstärkt: Virtuelle Team-Meetings und Kundentermine vor dem Bildschirm ersetzen nun persönliche Begegnungen. Aber auch im Privaten hat die Corona-Krise erheblichen Einfluss: Videokonferenzsysteme wie Microsoft Teams, Zoom oder Skype ermöglichen es uns, trotz Ausgangsbeschränkungen mit Freunden, Familie und Kollegen in Kontakt zu bleiben. So ist es nicht verwunderlich, dass laut einer aktuellen Bitkom-Studie¹ jeder Vierte bei dem Versuch gescheitert ist, zeitweise auf sein Smartphone und digitale Medien zu verzichten. Dabei ist es vor allem im beruflichen Kontext unbedingt notwendig, manchmal etwas Ruhe zu haben und der dauerhaften Erreichbarkeit zu entkommen, um sich auf größere Zusammenhänge und komplexere Themen zu konzentrieren – beispielsweise für die Entwicklung einer Kommunikationsstrategie oder das Schreiben eines längeren Textes. Aber wie kann das gelingen, wenn wir gleichzeitig E-Mails im Minutentakt erhalten und alles mitbekommen wollen und müssen, was um uns herum passiert?

Die vermeintlich naheliegende Lösung lautet „Digital Detox“, also mal für eine gewisse Zeit „offline“ gehen. Das mag für viele einfach klingen, aber wie soll das funktionieren, wenn es zum Job gehört, zu aktuellen Nachrichten, Trends und Entwicklungen im Bilde zu sein? Wie ist es möglich, für mehrere Stunden oder gar Tage offline zu gehen, wenn Kollegen oder Kunden über WhatsApp kommunizieren? Oder jemand Social-Media-Experte ist und wissen muss, zu welchen Themen übers Wochenende getwittert wurde? Lässt sich der Social Media-Konsum überhaupt effektiv steuern - oder sind wir nicht doch dem Strom der Nachrichten in gewissem Maße ausgeliefert? Antworten auf und Anregungen zu diesen Fragen liefert dieses Whitepaper. Es beleuchtet in einem ersten Schritt, was die Nutzung digitaler Medien mit uns und unserer psychischen sowie physischen Gesundheit macht, geht anschließend darauf ein, was es mit dem Trend Digital Detox auf sich hat und welche Vorteile er hat, und liefert auf Basis dessen schließlich praxisorientierte Tipps, die auch wirklich umsetzbar sind.

¹ <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Digital-Detox-Smartphone>

DIE OMNIPRÄSENZ DIGITALER MEDIEN

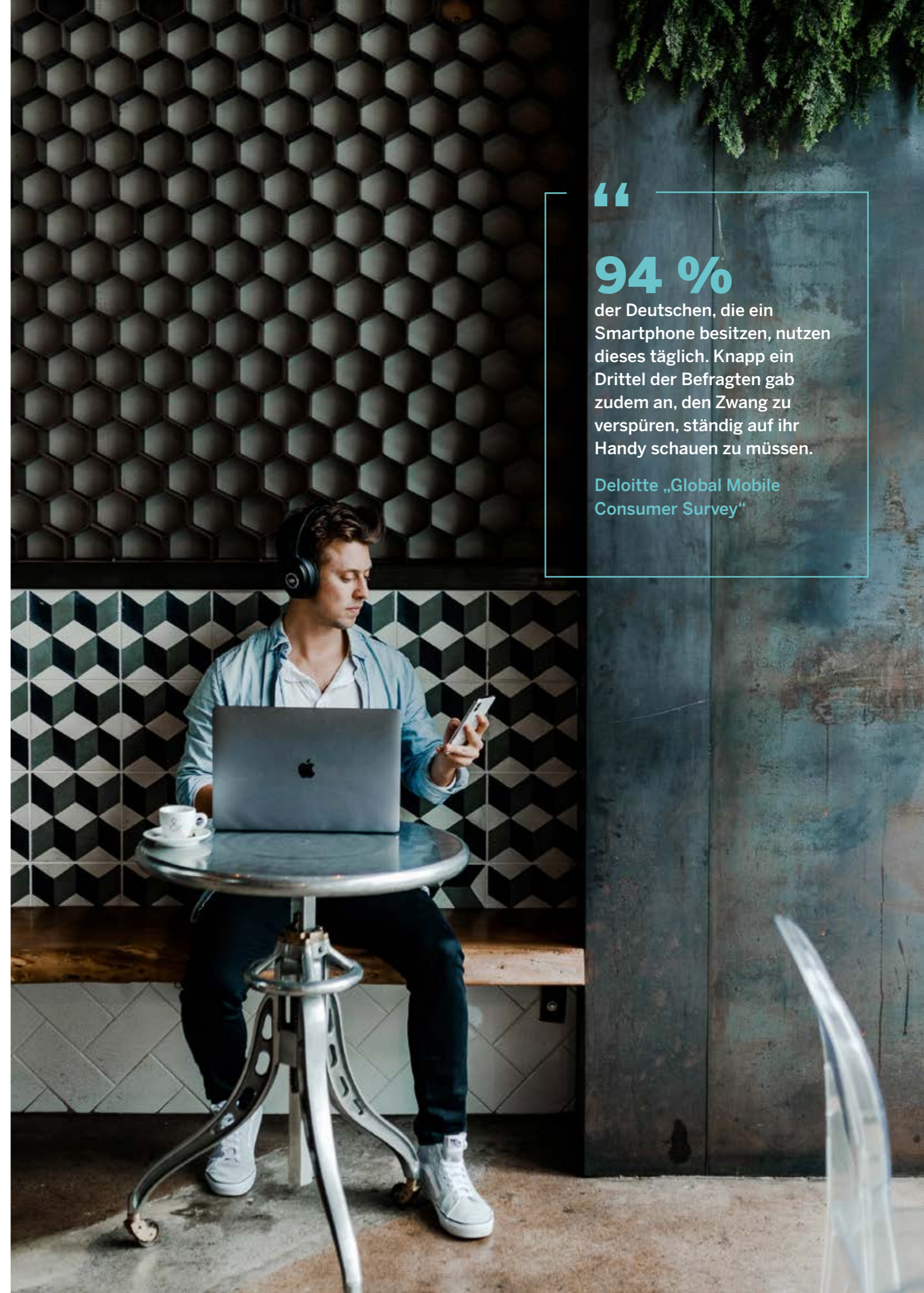
Für viele ist das Erste, an das sie morgens denken, und das Letzte, das sie abends in der Hand halten, das Smartphone. Noch im Bett werden die ersten WhatsApp-Nachrichten gecheckt, beim Frühstück durch Instagram gescrollt und auf dem Weg zur Arbeit E-Mails gecheckt. Anschließend verbringt ein Großteil der Arbeitnehmer mindestens acht Stunden am Tag vor dem Laptop – und auch hier werden zwischendurch die Nachrichten auf dem Handy gecheckt. Papa fragt im WhatsApp-Familienchat nach Hilfe, weil der Drucker nicht funktioniert, ein Kollege meldet sich per Signal, weil er auf eine Antwort auf seine E-Mail wartet, und Push-Benachrichtigungen von FAZ, SZ und SPIEGEL erinnern uns alle zwei Minuten daran, dass sich die Welt da draußen weiterdreht. Und selbst, wenn man sich nach einem anstrengenden Arbeitstag abends mit seiner Lieblingsserie auf Netflix belohnen will, darf das Smartphone nicht fehlen. Schließlich gibt es noch ein paar WhatsApp-Nachrichten zu beantworten und wir wollen unbedingt wissen, warum uns der Schauspieler so bekannt vorkommt und starten deshalb eine Mini-Recherche auf imdb.com – außerdem läuft im Hintergrund die eBay-Auktion des am Wochenende entdeckten Fundstücks. Die mobilen Alleskönner sind also immer und überall dabei und für einen Großteil der Menschen kaum mehr wegzudenken. Zunehmend verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Erholungszeit und es kommt zu einer Dauerbeanspruchung, die Auswirkungen auf unsere Gesundheit, Lebensqualität und auch Arbeitsqualität hat.

“

94 %

der Deutschen, die ein Smartphone besitzen, nutzen dieses täglich. Knapp ein Drittel der Befragten gab zudem an, den Zwang zu verspüren, ständig auf ihr Handy schauen zu müssen.

Deloitte „Global Mobile Consumer Survey“





FEAR OF MISSING OUT

Es gibt sogar einen Begriff, der die zwanghafte Sorge beschreibt, eine soziale Interaktion, eine ungewöhnliche Erfahrung oder ein anderes befriedigendes Ereignis zu verpassen und nicht mehr auf dem Laufenden zu bleiben: Fear Of Missing Out (FOMO) – ein Gefühl, das durch Mobiltelefone und soziale Netzwerke verstärkt wird. Wir sind mittlerweile so auf das Klingeln, Vibrieren und Blinken unseres Smartphones konditioniert, dass wir sogar zum Handy greifen, wenn nichts passiert. Wenn das Smartphone dann auch noch für berufliche Zwecke, wie beispielsweise das Lesen von E-Mails oder Meldungen in sozialen Netzwerken, genutzt wird, fällt es besonders schwer, es beiseitezulegen. Das hat erhebliche Auswirkungen auf unsere Konzentration. Eine aktuelle Studie aus den USA kam zu dem Ergebnis, dass sich bereits die bloße Anwesenheit des Mobiltelefons ablenkend und stressfördernd auf das Gehirn niederschlägt, wodurch sich die Aufmerksamkeitsspanne deutlich verringert. Die Vielfalt an Kanälen, die zur Verfügung stehen, macht es nicht einfacher. Ob E-Mail, Facebook, LinkedIn, Instagram oder Twitter – irgendetwas will immer bespielt sein. Gerade für Personen in der Kommunikationsbranche ist es zudem wichtig, sich in den sozialen Kanälen zu positionieren und hierüber Kontakt zu Kolleg*innen, Kunden, Partnern und Journalisten zu pflegen. Es gibt also gute Gründe, permanent online aktiv zu sein.

DIE VERMEINTLICHE LÖSUNG: DIGITAL DETOX

Digital Detox ist so etwas wie eine Gegenbewegung zum Online-Rausch. Um dem „always on“ gegenzusteuern, sind kleine Auszeiten oder auch digitales „Entgiften“, sogenanntes Digital Detox, als möglicher Ausweg viel diskutiert. Dabei geht es allerdings nicht darum, Digitales grundsätzlich zu verteufeln, sondern sich bewusst eine gewisse Auszeit von digitalen Geräten und sozialen Netzwerken zu nehmen. Das funktioniert vor allem gut an Wochenenden oder im Urlaub. Es gibt sogar sogenannte **Digital Detox Camps** oder **Digital Detox Reisen**, die einem bei der „digitalen Entgiftung“ helfen sollen. Aber wie ein „normaler“ Urlaub geht auch ein Digital Detox Urlaub irgendwann vorbei und der Alltag hat uns schnell wieder voll im Griff. Die Erholung ist wie weggeblasen und das Smartphone wieder unser ständiger Begleiter. Schließlich gehört die Nutzung von digitalen Geräten und Medien zu unserem (Berufs-)alltag. Aber wäre es nicht schön, wenn wir auch im Alltag ab und zu digitale Pausen einbauen könnten?

Dabei stellt sich jedoch die Frage: Wie soll das funktionieren, wenn jemand aus beruflichen Gründen ständig erreichbar sein muss? Beispielsweise ist es in der Kommunikations- und Beratungsbranche gang und gäbe, mit Kolleg*innen, Kunden oder dem Projektteam in einer WhatsApp-Gruppe zu kommunizieren. Und ist es nicht praktisch, seine Mails bereits auf dem Weg zur Arbeit auf dem Smartphone zu checken und sich auf den ersten Termin um 8.00 Uhr schon einmal vorzubereiten?



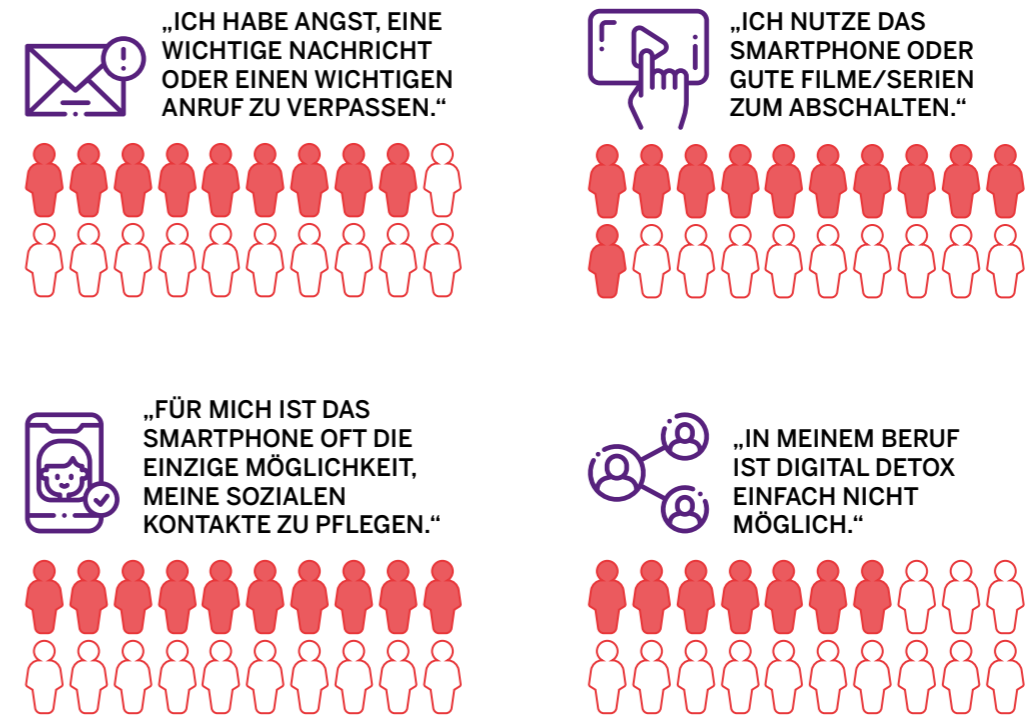
REALITÄTSCHECK DIGITAL DETOX

Einen Einblick, welchen Stellenwert Digital Detox bei Kommunikationsprofis im realen Alltag hat, gibt eine von WE Communications durchgeführte, nicht repräsentative Umfrage unter 20 Kommunikationsberatern: 7 der 20 Befragten finden Digital Detox in der Theorie gut, in der Praxis allerdings kaum durchführbar und ein Viertel der Befragten ist der Meinung, es würde nicht auf Dauer funktionieren. Gleichzeitig geben fast zwei Drittel (14 von 20) an, sie hätten bereits positive Erfahrungen mit Digital Detox gesammelt.

Welche Chancen von Digital Detox sehen Sie oder konnten Sie bereits erleben?



Was hindert dich daran, Digital Detox auszuprobieren?



Weniger Ablenkung, die Möglichkeit, besser abschalten zu können und weniger Stress scheinen die Befragten zu den Top Prioritäten zu zählen. All das sind vor allem im beruflichen Kontext zentrale Aspekte, die letztlich die Voraussetzungen bilden, um effizient und effektiv arbeiten und sich auf längere Aufgaben oder Projekte konzentrieren zu können. Gerade im Homeoffice ist die Gefahr von Ablenkung groß, wenn das Smartphone immer auf dem Tisch liegt und nicht – wie vielleicht sonst – bei dem ein oder anderen Meeting in der Hosen- oder Jackentasche bleibt. Weniger scheint es für die Befragten dagegen um mehr Zeit für sich selbst oder Freunde, Familie und Partner zu gehen.

Das Interesse an Digital Detox und das Bewusstsein für die Vorteile von Digital Detox sind vorhanden, allerdings scheint die Umsetzung in der Praxis Probleme zu machen. Doch was hindert die Menschen daran, Digital Detox auszuprobieren oder was macht es so schwer?

Unsere Befragten sehen die folgenden Herausforderungen: Viele nutzen das Smartphone demnach, um abzuschalten oder den Kontakt zu Freunden und Familie aufrecht zu erhalten. Gerade in Zeiten von Corona, in welchen das Treffen von Freunden, das Ausgehen oder der Besuch von Bars oder Restaurants erschwert wird oder wegfällt, ist das eine logische Konsequenz. Der Verzicht auf Smartphones, Laptops oder andere digitale Geräte ist da vermutlich keine Option. Aber müssen wir überhaupt für einen bestimmten Zeitraum komplett auf digitale Geräte verzichten?

DIGITAL BALANCE STATT DIGITAL DETOX

Ein Großteil der Befragten versteht unter Digital Detox das Abschalten aller technischen Geräte und damit den totalen Verzicht – zumindest für einen bestimmten Zeitraum. Aber ist das in dieser Konsequenz überhaupt sinnvoll? Die Antwort lautet: Nein. Vielmehr geht es um den bewussten Umgang mit digitalen Geräten und Medien – sowohl beruflich als auch privat. Wenn jemand beispielsweise abends eine Serie oder einen Film zum Abschalten nutzt, ist das für diese Person sicherlich etwas Positives. Wenn jemand allerdings parallel dazu ständig Nachrichten auf dem Handy checkt, weil er Angst hat, etwas zu verpassen, wird es sicherlich schwieriger, abzuschalten, und der Erholungseffekt reduziert sich massiv. In beruflichen Terminen parallel Mails oder Nachrichten in Chats oder sozialen Netzwerken lesen, scheint im ersten Augenblick unglaublich effizient und zeitsparend, aber sind wir ehrlich – wer kann schon in einem Call wirklich aufmerksam zuhören und parallel E-Mails beantworten? Dass Multitasking, auch wenn wir uns alle gerne darin üben, neurobiologisch nicht möglich ist, ist lange bekannt.¹

Aber welche Maßnahmen können wir ergreifen, um digitale Enthaltbarkeit zu üben – ohne, dass digitale Geräte komplett abgeschaltet werden müssen? Tipps dazu gibt es zur Genüge – ihre Praxistauglichkeit steht jedoch auf einem anderen Blatt. Gerade in der Kommunikation-, Marketing- und Beratungsbranche scheinen viele der Ratschläge nicht umsetzbar. Nicht alle Tipps eignen sich zudem für jeden; es ist daher wichtig, einen Ratschlag noch vor der Umsetzung zu hinterfragen und einen für sich richtigen Weg zu finden. Wenn jemand allein aus beruflichen Gründen viel Zeit auf sozialen Netzwerken verbringt, macht es keinen Sinn, sich selbst ein Social-Media-Verbot für mehrere Stunden zu verhängen. Aber es ist durchaus möglich, Zeiten festzulegen, zu denen Social-Media-Kanäle bewusst nicht genutzt werden – beispielsweise in der Mittagspause.

“

Die wichtigste Maßnahme gegen digitalen Stress ist die Schulung der **Selbstdisziplin**: Setzen Sie sich realistische Ziele. Finden und bestimmen Sie selbst den Weg, der für Sie, Ihren Alltag und Ihr Arbeitsleben am besten passt.

¹https://www.zeit.de/karriere/beruf/2012-08/multitasking-gehirnleistung?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F



7 TIPPS FÜR DIGITALE BALANCE IM BERUFS- UND PRIVATLEBEN

1

Fragen Sie sich, bevor Sie ein digitales Gerät wie Ihr Smartphone, den Laptop oder den Fernseher anschalten, wozu Sie es in dem Moment nutzen möchten, und setzen Sie wenn möglich ein **Zeitlimit**.

2

Schließen Sie das Smartphone bewusst zu gewissen Momenten (wie beispielsweise bei Terminen mit Kollegen oder bei einem Spaziergang) aus. **Schaffen Sie Gewohnheiten**, wie beispielsweise keine Smartphones im Schlafzimmer oder in der Mittagspause.

3

Legen Sie Zeiten fest, zu welchen Sie Ihre sozialen Kanäle wie Facebook, Twitter und LinkedIn nutzen und Ihre Nachrichten lesen und beantworten.

4

Stellen Sie **Push-Benachrichtigungen aus** und/oder aktivieren Sie den Nicht-Stören-Modus auf Ihrem Smartphone.

5

Planen Sie „Fokuszeiten“ im Arbeitsalltag ein, in welchen Sie sich bewusst einem Thema oder einer Aufgabe widmen und in denen sie **nicht erreichbar** sind. Im Arbeitsumfeld klappt das zum Beispiel gut mit Microsoft MyAnalytics.

6

Deaktivieren Sie Desktopbenachrichtigungen in Ihrem E-Mail-Programm, um in Telefonaten oder Terminen nicht von eingehenden E-Mails abgelenkt zu werden.

7

Auch wenn es schwerfällt: Schalten Sie Smartphones, Laptops, Tablets auch **einfach mal aus** und erst wieder an, wenn Sie sie wirklich nutzen möchten.



Gerade für Kommunikationsprofis ist es wichtig, ihre Medienkompetenz weiter zu stärken, Wichtiges von Trivialem zu trennen und die Inhalte aus der sozialen Sphäre sinnvoll zu scannen und zu nutzen. Dafür ist es allerdings auch zwingend notwendig, ab und zu auch mal in Distanz zu gehen und den Ausschaltknopf zu drücken.



Egal, welche Tipps Sie befolgen – Ziel ist letztlich, dass Sie sich die Freude an der Kommunikation bewahren und das Gefühl gewinnen, dass Sie selbst beim Umgang mit Informationen das Steuer in der Hand behalten.



WE ist eine der größten inhabergeführten Agenturen für Kommunikation, PR und integriertes Marketing. In 100 Märkten arbeiten wir seit über 35 Jahren für viele der besten Marken der Welt. Wir unterstützen unsere Kunden aus den Bereichen Technologie, Healthcare, Pharma und der Konsumgüterindustrie dabei, sowohl internationale Kampagnen umzusetzen als auch lokal relevante Zielgruppen anzusprechen und Reichweite für ihre Botschaften zu erzielen. Dabei legen wir großen Wert darauf, Menschen zum richtigen Zeitpunkt mit den richtigen Botschaften und Inhalten zu adressieren – abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse unserer Kunden und ihrer Zielgruppen. Wir kreieren Kampagnen, die den alltäglichen Lärm übertönen, das Publikum begeistern und Unternehmen voranbringen. Unsere Passion gilt unseren Mitarbeitern, Zielen und Kunden gleichermaßen.



Katharina Söltenfuß ist seit Oktober 2020 als Senior Account Executive bei WE Communications tätig und arbeitet vor allem für nationale und internationale Technologieunternehmen sowie Unternehmen aus der Gesundheitsbranche. Neben ihrer Leidenschaft für Kultur und Kommunikation hat sie großes Interesse an gesellschaftlichen Trends und technologischen Entwicklungen.

Sie möchten mit uns reden? Senden Sie uns eine E-Mail an HelloGermany@we-worldwide.com oder rufen Sie uns an unter **+49 89 6281 75 00**.

© 2021, WE Communications

Photos: unsplash.com – Dino Reichmuth, Max van den Oetelaar, Austin Distel, Camilo Jimenez, Tyler Nix, Hamza Bounaim, Karim Mansour, Eriks Irmejs

