

LESEZEIT  
100 MINUTEN  
LEBENSZEITGEWINN  
10 JAHRE!

# DAS DIGITAL DETOX BUCH

ANITRA EGGELER

Für dich



# MÖCHTEST DU IN 100 MINUTEN 10 JAHRE LEBENSZEIT GEWINNEN?

Du bist bereits dabei. Es ist viel einfacher, als du denkst. Lies entspannt weiter. In deinem Tempo. Auch wenn du für dieses Buch länger als 100 Minuten brauchst, kann dir die Lektüre 10 Jahre Lebenszeit schenken.

Wie das? »Das Digital Detox Buch« macht es dir leicht, destruktive digitale Gewohnheiten zu erkennen und binnen 28 Tagen zu ändern. Warum genau 28 Tage? Weil das ein idealer Zeitraum ist, um neue Verhaltensweisen zu etablieren, sagen Verhaltensforscher.<sup>1</sup>

Was hast du davon? Jede Menge! Der Ausbruch aus dem digitalen Hamsterrad stärkt dein Selbstbewusstsein. Neue, smarte Gewohnheiten laden deinen Lebensakku auf. Du erreichst mehr mit weniger Aufwand. Du bist entspannter, wirst erfolgreicher. Du lebst genussvoller, bist glücklicher. Glückliche Menschen leben bis zu 10 Jahre länger

Das 28-Tage-Programm kannst du kinderleicht in Alltag und Arbeitsleben integrieren. Es eliminiert digitale Zeitfresser und befreit dich von Dauerablenkung und Smartphone-Stress. Du hörst auf, reflexhaft zum Handy zu greifen. Ziellooses Surfen, endloses Scrollen und Zombiemodus haben keine Chance mehr. So gewinnst du zusätzlich (mindestens) eine Stunde Zeit am Tag! Das sind 22 geschenkte 16-Stunden-Tage im Jahr – drei Wochen zusätzlicher Jahresurlaub!

Und was machst du mit der gewonnenen Zeit? Am besten, du investierst sie in alles, was dich glücklich macht. Du weißt ja: Glückliche Menschen leben bis zu 10 Jahre länger.

Wie wäre es, wenn dich jemand ins Bonuslevel der digitalen Balance begleitet, der bereits seit Jahren dort ist? Das mache ich mit Vergnügen. Zeit, dass ich mich vorstelle ...



Be  
your  
#selfie

# HALLO, ICH BIN ANITRA, ICH BIN SMARTPHONE-JUNKIE.

Wie du. Wie die meisten Smartphone-Nutzer. Ich habe es nur etwas früher gemerkt. Das ist nicht mein Verdienst. Es kam zwangsläufig so.

Ende der 1990er-Jahre war ich Internetpionierin. Immer online, volle Dosis, du kannst schlafen, wenn du tot bist. Das war mein Motto. Bis ich eines Tages merkte, da läuft was falsch: Ich beachte mein Handy mehr als meine Lieblingsmenschen. Umkehrschluss: Ich habe es nicht mehr im Griff. Ich bin News-Junkie! Mail-Junkie! Smartphone-Junkie!

Meine erste digitale Entgiftung war 2009. Ein Urlaub im thailändischen Funkloch. Ich hatte Entzugerscheinungen. Ich war mir peinlich. Die Welt ging nicht unter. Ich entspannte so gut wie nie zuvor. Eine heilsame Erfahrung. Ein Neubeginn. Danach habe ich mein Leben und Arbeiten smart optimiert und alles Digitale radikal neu konfiguriert.

So wurde aus der Internetpionierin eine Digital-Detox-Pionierin lange, bevor das Wort in Mode kam. Was beim Alkoholiker nicht möglich ist, funktioniert digital: Man muss nicht trocken bleiben. Digitale Balance ist smartes Spiegeltrinken. Das zu lernen, ist Teil von Digital Detox.

Digital Detox ist digitales Intervallfasten, Ernährungs- und Fitnessprogramm inklusive. Digital Detox bringt Lebensqualität und Lebenszeit. Beides kannst du in Lieblingsmenschen und Lebensträume investieren. Mein Lebenstraum ist: Bücher schreiben und Wissen teilen. Ich habe inzwischen zwei Bestseller geschrieben. Über 200.000 Menschen habe ich mit meinem Bühnenprogramm inspiriert. Ich lebe meinen Traum.

Wovon träumst du? Lass das Handy los. Nimm dein Leben in die Hand! Komm mit mir ins Bonuslevel der digitalen Balance. Jeder Schritt tut gut. Erfolge stellen sich sofort ein. Versprochen. Du musst nur beginnen. Jetzt.

---

Möchtest du mehr über mich erfahren oder dir einen Platz in meiner Online-Akademie sichern?  
Besuche mich auf [www.anitra-eggler.com](http://www.anitra-eggler.com). Ich freue mich auf dich!

## DIGITAL DETOX = BONUSLEVEL

Vergiss digitale Entgiftung, entdecke deine neue Superpower **8**

## 12 FIESE DIGITALE FAKTEN

1	Handys machen high: Dopamin, das digitale Dope	<b>18</b>
2	Handys hacken unsere Hirne	<b>22</b>
3	Wir sind Kaninchen im Großversuch »Digitalisierung«	<b>24</b>
4	Likes machen unglücklich	<b>26</b>
5	Wer Angst hat, etwas zu verpassen, verpasst sein Leben	<b>28</b>
6	Multitasking ist Körperverletzung – an dir selbst	<b>30</b>
7	Dauerablenkung macht doof – und dabei andere reich	<b>32</b>
8	Gratis heißt: Dein Datenkörper wird verkauft	<b>34</b>
9	Google oder Google? Digitale Diktatur auf Amerikanisch	<b>36</b>
10	Totalüberwachung: Digitale Diktatur auf Chinesisch	<b>38</b>
11	Digital Detox ist Klimaschutz	<b>40</b>
12	Sex, Spiele, Süßigkeiten: Für Kinder frei auf Knopfdruck	<b>42</b>

## DEINE SCREEN-LIFE-BALANCE

Bist du handysüchtig? Der offizielle Test	<b>52</b>
Dein Lebenslust-Index	<b>54</b>
Dein Handy und du: Der Beziehungscheck	<b>56</b>
Dein digitales Zeitgefühl: Der Reality Check	<b>58</b>
Reflex oder Reflexion: Deine Bilanz	<b>60</b>
Stress oder Energie: Deine Bilanz	<b>62</b>
Zeitdieb oder Mehrwert: Deine Bilanz	<b>64</b>
Dein Digital-Detox-Gewinn	<b>66</b>

Handy und Smartphone werden in diesem Buch synonym verwendet.

# 28 TAGE, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN

Was dich erwartet	72
Erfolgstipps	74
Bevor du startest	77
Tag 1 bis 7	78
Deine Screen-Life-Balance Woche 1	94
Tag 8 bis 14	96
Deine Screen-Life-Balance Woche 2	112
Tag 15 bis 21	114
Deine Screen-Life-Balance Woche 3	130
Tag 22 bis 28	132
Deine Screen-Life-Balance Woche 4	148
Dein Lebenslust-Index 2.0	152
Deine Screen-Life-Balance 2.0	154

# HAPPINESS-HACKS

Leben & Arbeit	158
Liebe & Freunde	160
Kinder & Urlaub	162
Der Videokurs zum Buch	166
Quellen	168
Über die Autorin	172
Dank	174
Impressum	178

Die Autorin verzichtet auf die Verweiblichung der Sprache – Lesefluss geht vor.





EINATMEN, AUFATMEN

---

# DIGITAL DETOX = BONUS- LEVEL

---

*Doppel-D ist deine neue Superpower.  
Das Ziel ist nicht, dauerhaft digital zu  
verzichten, sondern dauerhaft digital  
zu gewinnen.*

LESEZEIT: 5 MINUTEN



DIGITAL DETOX SCHÄRFT DEINEN  
BLICK ÜBER DEN BILDSCHIRMRAND.  
DU BEKOMMST DEIN HANDY UND  
SOCIAL MEDIA IN DEN GRIFF.

DU GEWINNST ZEIT, FREIHEIT, FOKUS,  
GELASSENHEIT, LEBENSGLÜCK  
UND EIN UNERSCHÜTTERLICHES  
SELBSTBEWUSSTSEIN.

DIGITAL DETOX BRINGT DICH DORTHIN,  
WO DIGITALISIERUNG HIN MUSS,  
WENN SIE ZUR EVOLUTION BEITRAGEN  
WILL: IN DIE DIGITALE BALANCE.

# VERGISS DIGITALE ENTGIFTUNG, DENK: MEINE NEUE SUPERPOWER

*Die meisten Menschen verstehen unter Digital Detox etwas, das jeder insgeheim will, die wenigsten jedoch von alleine können: einfach mal abschalten. Die digitale Dauerablenkung abschalten, ist mehr als ein Trend – es ist wie Bremsen beim Autofahren: überlebenswichtig.*

**DESHALB IST DIGITAL DETOX EINE SUPERPOWER**, auf die du keinen Tag länger verzichten solltest. Was ich als Superpower bezeichne, heißt übersetzt sehr unsexy »digitale Entgiftung«. Jetzt verstehst du, warum ich von Superpower spreche und sich der englische Begriff medial durchgesetzt hat: Entgiftung klingt so sexy wie Fußpilz. Entgiftung setzt voraus, dass man Gift konsumiert hat. Das schmeichelt weder dem Ego noch maximiert es Gewinne. Darum spricht alle Welt von Digital Detox.

**WENN MAN DIGITAL DETOX STRENG DEFINIERT**, versteht man darunter einen Zeitraum, in dem man freiwillig auf Handy, Computer und sonstige digitale Geräte und Apps verzichtet. Ziel dieses Digitalentzugs ist, den Überkonsum auf ein normales Maß zu reduzieren. Das funktioniert, aber nur kurzfristig.

**FASTEN IST KEIN ERNÄHRUNGSPROGRAMM**. Wer sich von Pizza und Pommes ernährt, verliert an einem Fastenwochenende sicher Gewicht und wird am Montag vielleicht sogar zu Salat greifen. Danach schlägt der Jo-Jo-Effekt zu. Mit Digital Detox verhält es sich genauso: Um langfristig in eine smarte und stabile digitale Balance zu kommen, braucht es mehr als ein Detox-Wochenende oder einen Offline-Urlaub. Dieses »Mehr« bekommst du in diesem Buch.

**BEVOR WIR ZUM GENUSSVOLLEN TEIL KOMMEN**, werde ich alles mit dir teilen, was ich gerne schon 1996 gewusst hätte. Ich bin seit über 20 Jahren an vorderster Digitalisierungsfront unterwegs. Was ich heute über das Digitale

weiß, habe ich durch »Herdplattenanfassen« gelernt. Das entspricht meinem Naturell: Ich lerne am besten durch Erfahrung. Es gab zu Beginn der digitalen Revolution auch keine Alternative. Wie auch? War ja alles neu.

**ICH WAR JUNGE JOURNALISTIN, ALS ICH 1996 VOM DIGITALEN EVOLUTIONSFIEBER INFIZIERT WURDE.** Das Digitale schien mir als die Wundertüte. Meine Begeisterung war so grenzenlos wie die neuen digitalen Möglichkeiten. Ich wusste instinktiv: Das Internet ändert alles. An diesem Punkt endete mein Wissen und es begann: ausprobieren, scheitern, lernen, besser machen. Damit will ich dir sagen: Ich kenne jede digitale Schiefelage aus eigener Erfahrung. Alle Tipps, die ich dir gebe, habe ich selbst ausprobiert. Meine digitale Balance optimiere ich ständig. Auch dieses Buch wird nie fertig sein. So ist das Digitale: stets optimierbar, für immer Beta. Damit du dir digitale Nebenwirkungen möglichst rasch ersparen kannst, fangen wir mit ihnen an.

**ZU BEGINN DER DIGITALEN REVOLUTION MUSSTE MAN INS KALTE WASSER SPRINGEN.** Es gab keine Erfahrungswerte. Es gab Träume. Idealismus. Mut. Riesige Chancen und ebensolche Gefahren. Für die Gefahren hatten wir Internetpioniere keine Zeit. Wie auch? Wir waren ja rund um die Uhr mit den Chancen beschäftigt. Und glaube mir, die waren damals schon so unwiderstehlich wie alles, was heute aus dem Silicon Valley kommt.

**RATE MAL, WOHER DER DIGITAL-DETOX-TREND KOMMT?** Aus dem Silicon Valley! Ich schäme mich, das zu schreiben, weil es so skurril ist, dass jedes »Fake News«-Radar jetzt ausschlagen müsste! Leider ist es wahr: Aus derselben Ecke wie all das, was unsere Aufmerksamkeit digital 24/7 so sehr in den Bann zieht, dass wir gar nicht mehr abschalten wollen, geschweige denn noch können, kommt jetzt der Trend zur digitalen Entgiftung.

**DAS KLINGT DOCH WIE EIN WITZ, ÜBER DEN KEINER LACHT, ODER?** Dieselben Firmen, die Millionenbudgets in unwiderstehliche Apps, Geräte und Nutzeroberflächen investiert haben, die nur zum Ziel haben, dass wir nicht mehr ohne sie leben können und möglichst viel und gedankenlos konsumieren, dieselben Firmen lancieren heute im Quartalstakt Apps und Funktionen, die uns helfen, unseren digitalen Konsum einzuschränken. Wenn Apple dir jede Woche deine Bildschirmzeit schickt, ist das gegen Apples Geschäftsinteressen. Das ist, als würde Heineken dich darauf hinweisen, dass du jede Woche 12,7 Liter Bier trinkst und vor 12 Uhr mittags damit beginnst.

**APPS, DIE HELFEN, DEN SOCIAL-MEDIA-KONSUM EINZUSCHRÄNKEN, SIND WIE WODKA,** bei dem sich der Flaschenhals automatisch schließt, sobald der Mensch den Hals nicht vollkriegt. Stell dir eine Kampagne für »smartes Spiegeltrinken« von Absolut Vodka vor. Wie glaubwürdig wäre die? Ein journalistisches Armutszeugnis ist, wie unkritisch diese Funktionen von Qualitätsmedien als »Digital Detox«-Hilfe gefeiert werden.

**DIE HANDYHERSTELLER SEIEN UM DIE GESUNDHEIT DER USER BESORGT,** steht unisono auch auf Seiten, die einst für kritischen Journalismus bekannt waren. Upgrade für deinen kritischen Verstand: Hersteller können sich nur trauen, uns zu empfehlen, den Konsum einzuschränken, wenn sie sich sicher sind, dass wir von ihrem Produkt abhängig sind. Und warum sollten sie das tun? Meine Hypothese: Weil sie fürchten, verklagt zu werden. Wieso das? Weil ihre Produkte abhängig machen und der Gesundheit schaden können. Die einzige Sorge, die ich Google & Co. zutraue, ist die um den Jahresgewinn. Bin ich zu kritisch? Ich hoffe schon, aber ich glaube es nicht. Mein digitaler Idealismus hat sich in den vergangenen 20 Jahren in kritischen Enthusiasmus gewandelt. Ich schreibe dir weichspülerfrei. Das tut manchmal weh. Halte es aus, es bringt dich weiter.

**WEISST DU, WAS ERFOLGREICHES LOBBYING IST?** Die Schuld auf den Konsumenten zu übertragen. Ein Beispiel: Wer ist Schuld am Plastikmüll? Die Industrie, die das Zeug herstellt und billig anbietet? Oder der Konsument, der Plastik kauft und gedankenlos wegwirft? Beide tragen zur Misere bei, klar, doch die Initialschuld, bei wem liegt die? Bei den Plastikherstellern! Wenn wir verstehen möchten, warum wir eine digitale Entgiftung brauchen, müssen wir uns im ersten Schritt ansehen, was die Digitalindustrie mit uns Konsumenten macht, bevor wir uns ansehen, was wir mit dem Digitalen machen. Das ist ätzend, danach wird es angenehmer. Versprochen.

**DAS PROBLEM IST NICHT PRIMÄR DIE TECHNOLOGIE.** Das Problem ist die Beziehung, die wir dazu entwickelt haben. Eltern schenken ihren Handys mehr Aufmerksamkeit als ihren Kindern. Wir berühren den Bildschirme häufiger als die Menschen, die wir am meisten lieben. Bekommen wir keine Likes, fühlen wir uns ungeliebt, auch wenn der Partner neben uns liegt.

**IST DAS NORMAL?** Nein. **TUT UNS DAS GUT?** Nein. **TUN WIR DAS FREIWILLIG?** Jein.

**DER  
UNTERSCHIED  
ZWISCHEN  
TECHNOLOGIE  
UND SKLAVEREI  
IST,**

**DASS  
SKLAVEN  
WISSEN,  
DASS SIE  
NICHT FREI  
SIND.**

**NASSIM NICHOLAS TALEB**  
**PHILOSOPH, ÖKONOM, FLANEUR**





DER ERSTE SCHRITT

---

# 12 FIESE DIGITALE FAKTEN

---

*Digitales Dope. Daten-FKK. Insta-High.  
Mythos Multitasking. Ego-droge Social  
Media. Detox ist Klimaschutz.*

LESEZEIT: 18 MINUTEN

# 1

HANDYS MACHEN HIGH:  
DOPAMIN,  
DAS DIGITALE DOPE

Handys absorbieren unsere gesamte Aufmerksamkeit. Und warum? Weil sie so programmiert sind, dass sie einfach und unwiderstehlich sind. Einfach und unwiderstehlich: Traum- und Killerkombination in einem.

## **HAND AUFS HANDY: GIBT ES IN DEINEM LEBEN ETWAS, DAS INTERESSANTER ALS DEIN HANDY IST?**

Handys sind so interessant, dass der Blick über den Bildschirmrand schwerfällt – und mit zunehmender Gewöhnung immer schwerer. Anfangs machen Handys ja auch wahnsinnig viel Spaß. Bereichern unsere Kommunikation, unser Leben, unser Arbeiten, unseren Alltag. Sie liefern Spiel, Spaß und Spannung und die Welt auf Knopfdruck. Wir langweilen uns nie wieder und sind nie wieder alleine. In Folge konsumieren wir begeistert und bezahlen mit Aufmerksamkeit und mit Lebenszeit. Soweit, so normal. Doch eines Tages ändert sich etwas.

Vielleicht hat man seine erste Panikattacke, weil man das Handy verloren hat. Oder einen Haushaltsunfall, weil man rumgedaddelt hat. Oder Schlafstörungen, die das Handy nicht lindert, sondern auslöst. Jeder hat ein anderes Erlebnis, das ihn dazu bringt, die Beziehung zu seinem Handy zu hinterfragen.

In meinem Fall war es ganz unspektakulär eine Studie, in der stand, dass ein Mensch, der 75 Jahre alt wird, 25 Jahre mit Handy und Internet verbringt, aber nur 14 Tage seines Lebens mit Küssen. Da habe ich mich gefragt, was ich lieber mache: küssen oder surfen? Zeitgleich hatte ein Freund von mir seine Tochter von der Schaukel geworfen, weil ihn eine Nachricht abgelenkt hatte und er – eine Hand am Handy, die andere am Kind – infolgedessen zu fest geschubst hatte. Die Kleine hat daraufhin weinend zu ihm »Papa, dein Handy macht aua!« gesagt und er hat sein Smartphone gegen ein Retro-Handy eingetauscht, das nicht ins Web kann.

Was ist dein Hallo-Wach-Erlebnis? Gleich, was es ist, eines Tages fängt jeder an, darüber nachzudenken, was Handys mit und aus uns machen und fragt sich, ob einem das gefällt.

Handys lenken uns ständig ab. Wir beachten die Geräte mehr als Lieblings-

menschen, Kleinstkinder und den Straßenverkehr. Handys bestimmen, was wir als Nächstes tun. Sind Fernbedienung für Gefühle und Geborgenheit. Wir nehmen die Geräte mit ins Bett, obwohl da schon unser Partner liegt. Wir nehmen die Geräte mit aufs Klo, obwohl der Bildschirm danach voller Bakterien ist.<sup>3</sup> Und klar, wir würden gerne weniger abhängig von unseren Handys sein und den Stress, den sie oft verursachen, dauerhaft ausschalten – aber genau das fällt uns schwer. Ausschalten?! Das Handy? Ganz? Allein der Gedanke fühlt sich unangenehm an, oder? 98 Prozent aller Handynutzer sagen, sie wollen nicht mehr ohne ihr Handy leben. Die meisten können es auch nicht mehr.<sup>4</sup> Wie nennt man das? Sucht.

Obwohl mir schon vor 10 Jahren klar wurde, dass ich Handyjunkie bin, habe ich es lange vermieden, von Handysucht zu sprechen. Ich wollte kein Suchti sein. Wer will das schon? Zum anderen wusste ich, sobald ich das Wort verwende, denken Menschen, die nicht wissen, dass ich Internetpionierin war, das Digitale liebe und wie eine digitale Nomadin lebe, ich sei gegen die Digitalisierung. Schreibe noch mit dem Faustkeil. Fordere das Festnetztelefon zurück. Also habe ich mich so lange um das Wort herumgedrückt, wie es ging. Heute geht es nicht mehr. Es gibt inzwischen zig Studien<sup>5</sup>, die belegen, was wir alle am eigenen Leib fühlen: Wir sind abhängig von unseren Handys.

## **WARUM MACHEN HANDYS SÜCHTIG? WEIL HANDYS MIT DOPAMIN DEALEN.**

Dieses Glückshormon wird ausgeschüttet, sobald wir einen Aufmerksamkeitsreiz empfangen. Handy vibriert? Dopaminausschüttung! Als wäre dieser Kitzel nicht genug, wird jetzt auch noch dein Belohnungszentrum aktiviert. Rate mal, warum das so heißt? Weil du nach spätestens sechs Sekunden eine Belohnung willst.<sup>6</sup> Und deine Belohnung ist? Nachzusehen, was da Neues auf deinem Handy eingetroffen ist! Selbstverständlich »nur ganz kurz, nur mal kurz checken ...«. So was endet oft Stunden später auf Instagram oder im Gruppenchat mit Menschen, die pro Wort eine Nachricht senden.

Einen Schritt zurück. Du willst also nur ganz kurz mal was checken? Ok. Dann denk jetzt mal an die Hundertstelsekunden, bevor du auf dem Bild-

schirm siehst, was dieses Neue ist, das du gleich entdecken wirst. Was empfindest du? Wie fühlt sich das an?

Fühlst du diese leichte Erregung? Diesen kleinen feinen Nervenkitzel? Das Kribbeln im Bauch? Die Spannung im Kopf? Das kommt von dem Adrenalinkick, den du in dem Moment erhältst, in dem du dich fragst, ob die Neuigkeit auf deinem Handy etwas Schönes oder etwas Schreckliches ist.

**DAS NENNT MAN DEN THRILLER-EFFEKT. DER FÜHRT BEIM  
NETFLIXEN DAZU, DASS MAN »NUR GANZ KURZ« IN DER  
NÄCHSTEN FOLGE SCHAUEN WILL, OB DER HELD ÜBERLEBT  
UND PLÖTZLICH IST ES ZWEI UHR MORGENS UND MAN IST  
BEI STAFFEL DREI ...**

Wenn du dir überlegst, dass der durchschnittliche Smartphone-Nutzer täglich über 100 Aufmerksamkeitsreize empfängt, kannst du dir vorstellen, was in deinem Hirn abgeht: Deine Nervenzellen sind ununterbrochen in Aufruhr, dauererregt durch sich selbst. Wieso durch sich selbst? Weil sich dein Hirn in kürzester Zeit an die hohe Frequenz der Dopamin-Adrenalin-Kicks gewöhnt, die dein Handy täglich auslöst und in Folge diese Reize fordern wird, wenn sie nicht von selbst kommen. Typisches Beispiel: Du checkst dein Handy im Minutentakt, obwohl du weißt, dass gar nichts Neues eingetroffen ist. Weil sich das unangenehm anfühlt, schreibst du »Hallo« in einen Gruppenchat oder sendest das Scheißhäufchen-Emoji. In Nanosekunden antworten dir 20 Leute – Kick! Kick! Kick! Der digitale Dopaminjunkie empfängt sein Dope und entspannt sich. Allerdings nur kurzfristig, um nach wenigen Minuten den nächsten Kick zu fordern.

Wenn dir dieser Kreislauf bekannt vorkommt, bist du dort, wo digitale Produktdesigner uns Kunden am liebsten haben: An einem Punkt, der eine permanente Ermunterung ist, das Handy in der Hand zu behalten, um noch mehr zu kommunizieren und zu konsumieren.

# 2

HANDYS HACKEN  
UNSERE HIRNE

Mit Dopamin. Mit Adrenalin. Mit Dauerablenkung. Mit Kicks. Mit Belohnungen. Aber auch mit Gewohnheiten. Gewohnheiten klingen so harmlos, sind aber ein mächtigster Suchttrigger. Jeder (Ex-)Raucher weiß, wie schwer es ist, aufzuhören, weil so viele Gewohnheiten und Alltagsmomente mit dem Rauchen verknüpft sind. Deshalb fällt es im Urlaub leichter, einen Stopp einzulegen oder digital abzuschalten. Da lauern nicht so viele Auslöserreize. Daheim, wo alle Gewohnheiten zuhause sind, wird man schnell rückfällig ... Das ist fies. Aus diesem Grund habe ich das Detox-Programm in diesem Buch so konzipiert, dass es im Alltag funktioniert und dir in kleinen Schritten Tag für Tag dabei hilft, dein digitales Verhalten smarter zu konfigurieren und in eine stressfreie Balance zu bringen.

Fakt ist: Dein Gehirn hat dein Handy bereits mit sofortiger Belohnung, Dopamin-Glückshormonausschüttung und Adrenalin-Kicks verknüpft. Sobald Gewohnheiten hinzukommen, wird es noch schwerer, zu widerstehen. Damit du erkennst, wie stark dein Handy dein Gehirn bereits gehackt hat, beobachte dich mal selbst: Leg dein Handy beim nächsten wichtigen Gespräch gut sichtbar auf den Tisch. Bildschirm nach unten. Versuch dich auf das Gespräch zu konzentrieren und dabei das Handy anzusehen. Wie fühlt sich das an? Wie viel bekommst du vom Gespräch mit? Wie würdest du jetzt bei einem IQ-Test abschneiden? Schlecht.

**ALLEIN DER BLICK AUF DEIN HANDY WIRD ETWAS IN DIR  
AUSLÖSEN, DAS DEINE GEHIRNKAPAZITÄT REDUZIERT,  
DEINE KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT STÖRT UND DEINE  
AUFMERKSAMKEIT EINSCHRÄNKT.**

Zusätzlich wirst du dich latent gestresst fühlen und eine Art Handy-Sabbern am Gaumen spüren. Und das unabhängig davon, ob dein Handy auf dem Tisch ein- oder ausgeschaltet ist. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Universität Texas.<sup>7</sup> Obwohl die Probanden wussten, dass ihre Konzentrationsfähigkeit getestet wurde, erzielte die Gruppe, bei denen ein Handy auf dem Tisch lag, das schlechteste Ergebnis. Am besten schnitt die Gruppe ab, bei der das Handy im Nebenraum lag. Wenn du das nächste Mal ein wichtiges Gespräch hast: Lass dein Handy draußen!



# 3

WIR SIND KANINCHEN  
IM GROSSVERSUCH  
DIGITALISIERUNG

Eine Herausforderung an der Digitalisierung der Menschheit ist, dass es so schnell geht, dass unsere Systeme nicht Schritt halten können. Deshalb:

## **MACH ES WIE DIE DIGITALISIERUNG! BRICH REGELN, STELL DEINE EIGENEN GESETZE IM UMGANG MIT DIGITALIKA AUF!**

Freiheit, Privatsphäre oder arbeitsfreier Urlaub. Das waren bislang Grundrechte, auf die sich jeder verlassen konnte, der das Privileg hat, in einem Rechtsstaat zu leben. In Zeiten, in denen Politik und Gesetzgebung einer von digitalen Kräften geschaffenen Realität Jahrzehnte hinterherhinken – das Datenschutzgesetz war über 20 Jahre alt, als es 2018 aktualisiert wurde – ist nur noch sicher, dass nichts mehr sicher ist.

Hättest du dich bei Google registriert, wenn du gewusst hättest, dass diese Firma durch den Verkauf von Daten wie deinen zum mächtigsten Unternehmen der Welt wird? Bereits im Jahr 2010 machte sich der damalige Google-Chef Eric Schmidt über die Naivität der Nutzer lustig, als er bei einer Konferenz erklärte: »Wir wissen, wo Sie sind. Wir wissen, wo Sie waren. Wir wissen mehr oder weniger, worüber Sie nachdenken. Wenn Sie etwas tun wollen, was keiner erfahren soll, dann tun Sie es einfach nicht!«<sup>8</sup>

Hättest du dich bei Facebook angemeldet, wenn du gewusst hättest, dass dein Profil zur Manipulation von Wahlkämpfen genutzt wird?<sup>9</sup> Oder dass die Plattformbetreiber bereits seit 2012 Versuche mit dem emotionalen Wohlbefinden ihrer User machen?<sup>10</sup> Gefällt dir, oder eher nicht?

Freust du dich über Instagram-Likes, wenn du weißt, dass der Algorithmus sie zeitlich und mengenmäßig so zuteilt, dass die Wahrscheinlichkeit am größten ist, dass du noch mehr Zeit mit Instagram verbringst<sup>11</sup>? Und wenn du erfährst, dass simple Belohnungssysteme dazu führen, dass Versuchskaninchen auch vor der Futterklappe sitzen bleiben, wenn mehrfach auf Knopfdruck kein Futter kam? Wenn du all das in Betracht ziehst, heißt das nicht, dass die Plattformen schlecht sind. Es heißt, dass sie machen, was technologisch möglich ist und ihrem Umsatz nutzt. Und das heißt, dass wir alle Kaninchen im Großversuch »Digitalisierung« sind.

4

LIKES  
MACHEN  
UNGLÜCKLICH

Immer sind alle anderen schöner, glücklicher und beliebter – dislike! Unter Insta-Depression und Insta-Neid leiden besonders junge Mädchen und Frauen. Psychologen warnen deshalb vor den Folgen der Egodroge »Like«. <sup>12</sup> Instagram überlegt, Likes abzuschaffen und testet weltweit, was das heißt. <sup>13</sup> Das heißt viel: Denk einfach daran, dass Likes *der* Trigger für Interaktion sind und so auch *der* Trigger für Instagrams Umsatz und für den einer ganzen Industrie, die inzwischen Likes und Follower verkauft. <sup>14</sup>

Das Paradoxe am Bewertungssystem der »sozialen« Medien ist doch: Die Internetgemeinde ist auf Knopfdruck asozial; stets bereit zu hetzen und zu hassen. Sie urteilt gnadenloser als die sizilianische Mafia und operiert immer noch in quasi rechtsfreiem Raum. »Bei den sozialen Medien muss die Politik viel mehr machen. Es gibt Angriffe, Mobbing, Stalking, und man wird nicht einmal von Richtern geschützt«, sagt die Schauspielerin Sibel Kekilli. <sup>15</sup> Und dennoch setzen wir uns diesem Standgericht freiwillig aus. Mehr noch: Wir fordern es auf, uns zu bewerten.

Warum posten wir Essensfotos, Selfies, Babybilder? Die soziologische Erklärung: weil wir Aufmerksamkeit wollen. Bestätigung suchen. Bewertung in Kauf nehmen. Belohnung ersehen. <sup>16</sup> Sobald unser Hirn eine Verknüpfung zwischen posten und Belohnung hergestellt hat, wollen wir immer mehr davon. Ich poste nur sporadisch. Warum? Weil ich weiß, dass ich danach in einen Unruhezustand gerate. Ich will dann wissen, wie warm die Like-Dusche wird, die mein Belohnungszentrum gierig erwartet. Und die Netzwerke wissen das auch. Sie temperieren die Likes genau so, dass ich sogar in Kauf nehme, dass ich mich erst mal ganz hinten in der Like-Schlange anstellen muss, ungeduldig auf meine Belohnung warte, im Minutentakt checke, ob neue Likes da sind – wie ein Labortier, das immer wieder auf die Futtertaste drückt.

## **BIN ICH ZU KRITISCH? ICH HOFFE SCHON, ABER ICH GLAUBE ES NICHT.**

Wenn ich etwas in über 20 Jahren in der Internetbranche gelernt habe, ist es das: Das Unvorstellbare und das Unerhörte passiert digital schneller, als du klicken kannst. Gut sichtbar vor den Augen aller und es gibt dafür sogar noch Likes – so lange es sie noch gibt.

DER ZWEITE SCHRITT

---

# DEINE SCREEN- LIFE- BALANCE

---

*Analysiere dich. Lass los, was dich  
stresst. Stärke, was dir gut tut.  
Der Rest ist einfach. Versprochen.*

LESEZEIT: 6 MINUTEN

# HAST DU DEIN HANDY IM GRIFF ODER DEIN HANDY DICH?

Viele Menschen haben das Gefühl, abhängig von ihrem Handy zu sein. Vielleicht geht es dir auch so und es ist für dich augenöffnend zu erfahren, wie ein Psychiater Handyverhalten einordnet. Hier ist der »Smartphone Compulsion Test«<sup>35</sup> von Dr. David Greenfield, Professor an der medizinischen Fakultät der University of Connecticut.

## ZÄHLE EINFACH DIE FRAGEN, DIE DU MIT »JA« BEANTWORTEST.

1. Ertappst du dich dabei, dass du mehr Zeit mit deinem Handy verbringst, als dir bewusst ist?
2. Hast du manchmal das Gefühl, sinnlos Zeit am Handy zu verdaddeln?
3. Verlierst du das Zeitgefühl, wenn du dein Handy nutzt?
4. Verbringst du mehr Zeit mit Textnachrichten als im Gespräch?
5. Verbringst du mehr Zeit mit deinem Handy als früher?
6. Wärest du gerne unabhängiger von deinem Smartphone?
7. Schläfst du regelmäßig mit dem Handy im Bett ein?
8. Liest und beantwortest du Nachrichten rund um die Uhr – auch nachts und wenn du dafür andere Dinge unterbrechen musst?
9. Checkst du dein Handy, während du Auto fährst oder etwas anderes tust, das eigentlich deine volle Aufmerksamkeit fordert?
10. Hast du manchmal das Gefühl, dass deine Handynutzung dich ablenkt und deine Produktivität einschränkt?
11. Bist du ungern auch nur für kurze Zeit ohne dein Handy?
12. Fühlst du dich unbehaglich, wenn du dein Smartphone zu Hause oder im Auto vergisst, keinen Empfang hast oder es nicht funktioniert?
13. Ist dein Handy auch beim Essen nie weiter entfernt als dein Teller?
14. Verspürst du den dringenden Wunsch, dein Handy zu checken, sobald es piept, vibriert oder du eine Pushnachricht siehst?
15. Checkst du dein Handy häufig, obwohl du weißt, dass vermutlich keine wichtigen Nachrichten eingetroffen sind?

**FALLS DU KINDER HAST, MÖCHTE ICH EINE FRAGE ERGÄNZEN:** Hat dich dein Kind schon einmal gebeten, dein Handy wegzulegen? Wenn du nur diese Frage mit »Ja« beantwortest, könnte das ein schöner und wichtiger Grund sein, dein Handyverhalten zu optimieren.

**HIER DIE AUSWERTUNG VON DR. GREENFIELD,** der das »Zentrum für Internet- und Technologiesucht« gegründet hat – und du verstehst auch gleich, warum.

### **WIE VIELE AUSSAGEN TRAFEN AUF DICH ZU?**

**1 – 2:** Hast du geschummelt? Falls nicht: Glückwunsch, dein Handyverhalten ist auf einem gesunden Niveau. Deine Aufgabe: Vorbild sein!

**3 – 4:** Sorry, Dr. Greenfield ist der Meinung, dass dein Handyverhalten »problematische oder zwanghafte Tendenzen« hat.

**5 ODER MEHR:** Deiner Handynutzung liegt »wahrscheinlich ein problematisches bzw. zwanghaftes Muster zugrunde«, sagt Dr. Greenfield.

**8 ODER MEHR:** Hier gibt Dr. Greenfield nur noch einen Tipp, und zwar diesen: Du solltest in Erwägung ziehen, einen auf Verhaltenssucht spezialisierten Psychologen, Psychiater oder Psychotherapeuten aufzusuchen.

**SPÄTESTENS JETZT IST KLAR:** Es gibt nur eine Minderheit, die unproblematisch abschneidet – und das sind Menschen, die sich selbst in die Tasche lügen und die, die kein Smartphone haben. Deshalb: Entspann dich, du bist in Gesellschaft von Milliarden Handynutzern mit »zwanghaftem Verhalten«.

**DAS MACHT DAS EINGESTÄNDNIS DER EIGENEN ABHÄNGIGKEIT ANGENEHMER.** Die gesellschaftliche Herausforderung bleibt enorm: Milliarden Menschen sind handysüchtig und volltrunken auf der digitalen Autobahn unterwegs. Das Suchtverhalten wird sozial toleriert, weil alle süchtig sind. Das ist, als würde die ganze Welt ketterauchen, spiegeltrinken und partykoksen.

**IST DAS GESUND, NUR WEIL ALLE ES TUN?** Nein. Was kannst du tun? Bei dir beginnen. Und dann? Sei die Veränderung, die du in der WWWelt sehen willst!

# DEIN LEBENSLUST-INDEX

Markiere, wie sich für dich dein Umgang mit dem jeweiligen Thema anfühlt.



HOCH



MITTEL



NIEDRIG



## ZEITQUALITÄT

Wie sinnvoll nutze ich meine Lebenszeit?  
Wie erfüllt mich die verbrachte Zeit?



HOCH



MITTEL



NIEDRIG



## STRESSLEVEL

Fühle ich mich unter Druck und getrieben oder entspannt und inspiriert?



HOCH



MITTEL



NIEDRIG



## WERTSCHÄTZUNG

Werden ich und mein Tun von anderen so, wie ich es mir wünsche, anerkannt?





## BEZIEHUNGEN

Sind meine Beziehungen eher oberflächlich und schnelllebig oder konstant und intensiv?



## KOMMUNIKATION

Ist die Kommunikation aktiv und wirkungsvoll oder reaktiv, meist ohne wichtigen Inhalt?



## LEBENSFREUDE

Kann ich gut schlafen? Freue ich mich auf den Tag? Stehe ich morgens motiviert auf?

# FIND WHAT YOU LOVE AND LET IT KILL YOU?

Es gab eine Zeit, da fand ich mich in diesem masochistischen Herzbruch-Spruch genauso wieder wie Tausende andere Menschen, die ihn geteilt haben. Weil der Spruch unsere Beziehung zum Handy auf den Punkt bringt, steht er hier. Und wenn du jetzt sagst, »Nö, also bei mir ist das anders«, dann freue ich mich.

Beantworte einfach mal folgende Fragen.  
Im Kopf oder auf Papier.

Drei Menschen, die mehr Aufmerksamkeit von dir bekommen  
als dein Handy?

Drei Dinge, die mehr Aufmerksamkeit von dir bekommen  
als dein Handy?

Auf was würdest du eher verzichten:  
Sex oder Handy?  
Warme Mahlzeit oder Handy?  
Duschen oder Handy?  
Heizung oder Handy?  
Deine Eltern oder dein Handy?

# WENN DEIN HANDY DEIN LEBENSPARTNER WÄRE ...

Stell dir vor, dein Handy sei dein Lebenspartner.  
Wie würdest du seine Eigenschaften beschreiben?

Was magst du an ihm?

Was magst du nicht?

Wie würdest du eure Beziehung beschreiben? Wer gibt den Ton an?

Hat dich eure Beziehung verändert? Was sagen Freunde?

Wie viel Freiheit lässt dir dein Partner?

Schläfst du besser, seit er neben dir liegt?

# ZEITGEFÜHL

Was glaubst du, wie viel Zeit verbringst du täglich mit deinem Handy?

---

Was glaubst du, wie oft du täglich aufs Handy schaust?

---

Überprüfe jetzt, wie viel Zeit du in Wirklichkeit täglich mit deinem Handy verbringst und wie oft du dein Handy in die Hand nimmst. Bei Apple findest du deine Statistik unter »Einstellungen / Bildschirmzeit«, bei Android in der App »Digital Wellbeing«, bei Huawei in »Digital Balance«.

**TIPP:** Wenn du die Bildschirmzeit nicht auf Anhieb findest oder noch nicht aktiviert hast, google dir eine Anleitung. Einfach den für dein Betriebssystem passenden Begriff eingeben, z. B. »Bildschirmzeit iPhone aktivieren« oder »Digital Wellbeing App installieren« und los geht's.

# REALITY CHECK

So oft aktiviere ich mein Handy am Tag:

\_\_\_\_\_

Stell dir vor, du wärst Personalchef. Welchen Bewerber stellst du ein, den der 50-mal täglich sein Handy checkt oder den, der es 100-mal tut?

So viel Zeit verbringe ich im Schnitt täglich mit meinem Handy:

\_\_\_\_\_

Wochen-, Monats- und Jahresbilanz:

\_\_\_\_\_ Stunden pro Tag x 7 = \_\_\_\_\_ Stunden pro Monat  
\_\_\_\_\_ Stunden pro Woche x 4 = \_\_\_\_\_ Stunden pro Monat  
\_\_\_\_\_ Stunden pro Monat x 12 = \_\_\_\_\_ Stunden pro Jahr

Wie viel Zeit verbringst du täglich mit deinen Lieblingsmenschen?

\_\_\_\_\_

Wie viele Bussi-Emojis hast du heute erhalten?

\_\_\_\_\_

Und wie viele echte Küsse?

\_\_\_\_\_

**TIPP:** Wie deine Bilanz in 10 Jahren aussieht und welchen Anteil Sex, Küssen, Handy, Web und E-Mails dran haben, kannst du hier ausrechnen:

[www.anitra-eggler.com/lebenszeitrechner](http://www.anitra-eggler.com/lebenszeitrechner)

# REFLEX

In welchen Momenten, bei welchen Tätigkeiten und/oder Anlässen greifst du automatisch zum Handy?

Wann und bei welcher digitalen Aktivität ertappst du dich im Zombiemodus? Das ist der Modus, bei dem wir vom Handy absorbiert werden und alles um uns herum vergessen – Orte, Menschen und die Zeit, die wir verdaddeln.

Was tust du nach dem Aufwachen als Erstes?

# REFLEXION

In welchen Momenten, bei welchen Tätigkeiten und/oder Anlässen, vergisst du dein Handy, z. B. weil du den Moment so sehr genießt?

In welchen Momenten des L(i)ebens empfindest du es als störend, unhöflich und/oder unangebracht, wenn **andere** ihr Handy nutzen?

Wann lässt **du** dein Handy ganz bewusst in der Tasche?

Was tust du vor dem Einschlafen als Letztes?

# STRESS



Wie fühlst du dich gerade? Entspannt, zufrieden, konzentriert?

Oder eher unruhig, zerstreut und unterschwellig gestresst,  
ohne eigentlich zu wissen, warum?

Was stresst dich digital?

Was nervt dich an digitaler Kommunikation und warum?

Welche Aktivitäten, Apps, Aktionen rauben dir Energie?

Wie fühlst du dich dann?



Was bereitet dir digital Freude? Was macht richtig viel Spaß?  
Worauf möchtest du digital nie mehr verzichten, weil es dir so guttut?  
Welche Aktivitäten, Apps, Aktionen geben dir Energie?  
Wie fühlt sich das an?

▲ ▲ ▲  
**ENERGIE**

DER DRITTE SCHRITT

---

# 28 TAGE, DIE DEIN LEBEN ÄNDERN

---

*Entspann dich. Fang einfach an.  
Es ist viel einfacher, als du denkst.  
Freu dich auf alles, was kommt.*

LESEZEIT: 65 MINUTEN

# DAS ERWARTET DICH

Ich bin richtig aufgeregt, während ich diese Zeilen schreibe. Ich stelle mir vor, dass auch du vielleicht aufgeregt bist, während du meine Worte liest und dich fragst, was dich die kommenden 28 Tage erwarten wird. Und ob du das schaffst. Und ob es sich lohnt.

Vorweg: Danke. Danke, dass ich dir diese Zeilen schreiben darf und du sie in diesem Moment liest. Es berührt mich sehr, dass du mir das Vertrauen schenkst, dich auf deinem Weg in die digitale Balance zu begleiten. Ich lächle dich an und umarme dich in Gedanken.

Du bekommst von mir alles, was mir selbst und inzwischen unzähligen Menschen geholfen hat, vom Mail-Junkie, Social-Media-Suchti und Smartphone-Zombie zu einem gelassenen Menschen mit einer genussfokussierten Screen-Life-Balance zu werden.

Lass dich von mir an die Hand nehmen wie ein lieber Freund. Über den folgenden Absatz habe ich länger nachgedacht. Ob ich ihn schreiben soll. Oder ob ich dir die Botschaft zwischen die Zeilen platziere. Ich schreibe sie dir ohne Filter, weil ich glaube, dass die kommenden 28 Tage besonders inspirierend werden, wenn du und ich einander wie Freunde begegnen.

Damit das gelingt, stelle ich mir vor, ich würde meiner besten Freundin schreiben. Sie kann diese Zeilen nicht mehr lesen. Sie ist 2018 aus unserer Zeit gefallen – ihr waren nur 46 Lebensjahre auf unserem Planeten vergönnt. Der Gedanke, dass wir nicht sterben, sondern nur die Zeit wechseln, spendet Geborgenheit und Gelassenheit, deshalb teile ich ihn mit dir. Zeit ist alles, was wir haben – wir wissen nur nicht, wie viel.

Wenn ich mir etwas für dich wünschen darf, dann das:

Mach etwas aus deiner Zeit! Investiere sie großzügig in alles, was dich glücklich macht. Verschwende sie sparsam digital. Lebe, liebe und schätze den Augenblick. Das Einzige, was wir aktiv gestalten können, ist der Augenblick. Dieser Augenblick. Lebe dauernd im Jetzt!

Bist du bereit? Los geht's. Wir haben viel vor, aber keine Angst, es gibt keinerlei Stress.

Auf dem Weg in die digitale Balance werden wir uns ansehen, wie deine digitalen Gewohnheiten sind, was dir guttut und was du loswerden willst.

Wir werden

- deine digitalen Routinen identifizieren,
- mit Belohnungen experimentieren,
- analysieren, was destruktive digitale Reflexe bei dir auslöst,
- die Auslöserreize isolieren und neu konfigurieren.

Dann werden wir einen Plan aufstellen, ihn mit Belohnungen bestücken und ausprobieren.

Während der kommenden 28 Tage kannst du immer wieder Offtime genießen, du musst aber nicht tagelang offline gehen. Am letzten Wochenende steht als Höhepunkt deiner 28 Tage ein Offtime-Wochenende auf dem Programm. Keine Angst, weder du verabschiedest dich von der Welt, noch verabschiedet sie sich von dir. Das Gegenteil ist der Fall: Du gewinnst Zeit und Aufmerksamkeit für alles, was diese Welt so (l)ebenswert macht.

“

TUE ERST DAS  
NÖTIGE, DANN  
DAS MÖGLICHE.  
**SO ERREICHST  
DU DAS  
UNMÖGLICHE.**

FRANZ VON ASSISI

# 1. WOCHE

## ZIELE

Diese Woche gewinnst du ein neues Zeitgefühl.  
Für dich. Deine digitale Zeit. Und für deine Lebenszeit.

## FOKUS

Wir starten einen digitalen Habitracker und dein Leben im  
»Nicht stören«-Modus. Dein Handy bekommt ein  
eigenes Bett und du powervolle Morgenrituale.

## DARAUF KANNST DU DICH FREUEN

Auf das Gefühl neuer Freiheit, das du entdeckst,  
sobald du die ersten Handy-Entzugserscheinungen  
feststellst und mit einem Lächeln akzeptierst.

# TAG 1

## DEINE AUFGABE HEUTE

Willkommen am ersten Tag unseres gemeinsamen Wegs in die digitale Balance. Schön, dass du da bist!

Ich habe einen Habitracker für dich entworfen. Dieses Detox-Tagebuch hilft dir, dein digitales Verhalten in der ersten Woche aufzuzeichnen. Lade dir jetzt die Vorlage runter: [www.anitra-eggler.com/habitracker](http://www.anitra-eggler.com/habitracker).

Es geht analog weiter: Drucke das PDF aus und beginne deine digitalen Gewohnheiten ab sofort auf Papier festzuhalten. Immer, wenn du zum Handy greifst, schreibst du anschließend einen kurzen Eintrag. Viel Spaß!

## WAS DU GEWINNST

Mithilfe des Habitrackers wirst du binnen weniger Tage erkennen, wie deine digitalen Gewohnheiten sind. Was sie auslöst. Wie viel Zeit sie kosten und was sie dir bringen.

Sobald wir die Auslöser deiner digitalen Reflexe kennen, und wissen, welche Belohnungsreize dein digitales Verhalten triggern, können wir deine Gewohnheiten Schritt für Schritt neu konfigurieren.

**PS:** Solltest du es noch nicht getan haben, aktiviere bitte heute noch in den Einstellungen die »Bildschirmzeit«-App am iPhone, bzw. die »Digital Wellbeing«-App bei Android oder die »Digitale Balance« bei Huawei. Kostet dich nur eine Minute Zeit. Falls du nicht weißt, wie es geht, google dir bitte Hilfe – maximaler Zeitaufwand brutto: fünf Minuten.

**DU HAST KINDER?** Dann aktiviere gleich auch die Familienzeiteinstellungen und starte die 28-Digital-Detox-Tage als Challenge mit deinen Lieben.

## INSPIRATION FÜR DEINEN TAG

**Was hast du heute als Erstes gesehen, als du aufgewacht bist?**

### **Wofür bist du heute dankbar?**

Schreibe es auf. Stell ein Einmachglas auf oder eröffne eine Zettelbox.

Schreibe ab sofort jeden Tag eine Sache auf, für die du dankbar bist. An Silvester öffnest du dein Dankbarkeitsglas oder deine -box und freust dich über all die schönen Momente. Tipp: Mach das jeden Abend bevor du ins Bett gehst und stell Glas oder Box auf deinen Nachttisch.

~

*Der erste Schritt ist der halbe Weg. Du bist gut unterwegs. Bravo!*



# TAG 2

## DEINE AUFGABE HEUTE

Heute sorgen wir dafür, dass dein Handy dich nicht mehr stört, wenn du nicht gestört werden willst, z. B. weil du konzentriert arbeitest, das Leben ungestört genießt oder in wohlverdienten Schlaf versinkst.

Was wie eine Superpower klingt, heißt »Nicht stören«-Modus. Bitte aktiviere den »Nicht-stören-Modus generell als »geplant« und zwar täglich ab 21 Uhr und bis 7 Uhr morgens. Tagsüber schalte ihn einfach immer ein, wenn du nicht gestört werden willst – das kostet dich jedesmal nur eine Sekunde und bringt dir unbezahlbar viel ungestörte Zeit.

Das Tolle ist, dass du einstellen kannst, welche VIPs in deinem Leben dich dennoch erreichen können, auch wenn der »Nicht stören«-Modus aktiv ist.

Was wie ein Widerspruch klingt, empfinde ich als sehr beruhigend für mich und meine Lieblingsmenschen. Warum? Weil es immer jemanden gibt, für den man gerne als Notrufhotline erreichbar sein möchte – seien es die Kinder, Eltern, Großeltern, Freunde mit Liebeskummer oder wenn es unbedingt sein muss, auch besonders wichtige Kunden oder der Chef. Tipp: Gewähre maximal fünf Menschen das Recht, dich zu stören.

Den »Nicht stören«-Modus findest du unter »Einstellungen«. Hier kannst du binnen weniger Minuten alles individuell konfigurieren. Falls du nicht weißt, wie das geht, google dir Hilfe: »Nicht stören Modus Android« bzw. einfach den Herstellernamen deines Handys eingeben.

## WAS DU GEWINNST

Ungestörte Momente. Ja, es gibt sie noch! Hol sie dir zurück und freu dich auf Produktivität, Lebensgenuss, Entspannung und tiefen Schlaf.

## INSPIRATION FÜR DEINEN TAG

**Na, füllt sich dein Habitracker? Super! Bleib dran.**

Beobachte dich selbst und schreib es auf, wenn du zum Handy greifst.

**Schreibe »Warum genau jetzt?« auf einen Zettel und fotografiere ihn.**

Oder noch besser: Drücke den Zettel einem Lieblingsmenschen in die Hand und fotografiere ihn damit. Dann richtest du das Foto als Hintergrundbild für deinen Sperrbildschirm ein. Wenn du nicht weißt, wie das geht: googeln ;).

**Kennst du Deepak Chopra?**

Seine Gedanken inspirieren und stärken mich.

Zum heutigen Tag passt ein Video von ihm sehr gut.

Wenn du Lust auf spirituelle Inspiration zum Thema »Stille« hast,  
dann sieh dir heute dieses Youtube-Video an:

»The Stillness is You« Deepak Chopra im Kanal: wisdomoftheworld.

~

*In der Stille hörst du dich selbst.*

# TAG 3

## DEINE AUFGABE HEUTE

Stelle einen Wecker neben dein Bett, denn: Dein Handy schläft ab heute in seinem eigenen Bettchen. Sobald um 21 Uhr dein »Nicht stören«-Modus anspringt, ist es Zeit, dein Handy in seiner Garage zu parken.

Ich bin ein Fan der Garagenvariante »Handygefängnis«, die du auch bei Amazon in verschiedenen Varianten für kleines Geld kaufen kannst.

Wenn du dein Handy nicht einschließen möchtest, ist das völlig in Ordnung. Du kannst es auch einfach im Flur schlafen lassen. Es gibt übrigens auch richtige Handybettchen, kein Witz. Hauptsache: Dein Handy schläft außerhalb deines Schlafzimmers. Erfolgstipp: Motiviere deinen Partner, mitzumachen. Ich bin sicher, dir kommen spontan Ideen, die ihn überzeugen und eure Kussbilanz steigern ...

Für die Gruppendisziplin: Wer nachts mit der Hand an der Handygarage erwischt wird, muss am Wochenende einen Kuchen backen – und darf selbst nichts davon essen.

## WAS DU GEWINNST

Das Handy aus dem Schlafzimmer zu verbannen, ist ein Garant dafür, dass du früher einschlafst, besser schläfst und mehr Sex hast. Das macht dich fitter, glücklicher und verlängert dein Leben.

Brauchst du noch mehr Argumente? Ok, eines habe ich noch: Wer ohne Handy schläft, kommt am nächsten Tag in den Hochgenuss, offline in den Tag zu starten. Und das ist das Produktivitätsgeheimnis vieler sehr erfolgreicher Menschen. Mehr dazu morgen.

## INSPIRATION FÜR DEINEN TAG

### **Kennst du das kürzeste Gebet der Welt?**

Es hat fünf Buchstaben ...

D A N K E

### **Gewöhne dir an, deinen Tag mit DANKE zu starten.**

Es gibt 1.000 Gründen für ein Danke. Für jeden von uns andere. Ich denke mir oft, wie sehr sich alle Menschen, die nicht mehr auf unserer Erde weilen, freuen würden, wenn sie noch einmal für einen Tag aufwachen würden. Und ich denke an die Menschen, die nicht an einem Ort erwachen, wo Frieden herrscht, das Bett weich ist und die heiße Dusche gleich nebenan.

### **Freu dich, dass du heute Morgen aufgewacht bist.**

Umarme dich, umarme den Tag!

~

*Instagram ist schlecht im Bett.*

# TAG 4

## DEINE AUFGABE HEUTE

Heute wirst du mit Offtime in den Tag starten. Falls du diesen Tipp zu spät liest, tauschst du einfach Tag 4 mit Tag 5, startest morgen mit Offtime und richtest heute Off-Zonen ein.

Mit Offtime starten geht so: Gönn dir morgens, während du noch im Bett liegst, 60 Sekunden ganz bewusst für dich. Stell dir vor, was du gerne erreichen möchtest, atme die gute Energie des neuen Tages bewusst ein und alles, was in der Nacht bleiben soll, einfach aus.

Sorge dafür, dass der »Nicht stören«-Modus deines Handys deine erste Wach-Stunde des Tages einschließt. Wenn du dich langsam daran gewöhnen willst, starte mit 30 Minuten morgendlicher Offtime. Nutze diese Zeit, um dir zu überlegen, was du vom heutigen Tag willst. Sage einem Menschen, wie sehr du ihn lieb hast. Umarme einen Lieblingsmenschen und/oder dich selbst. Schreibe eine To-do-Liste. Erledige zwei Dinge, bevor du online gehst.

## WAS DU GEWINNST

Wer mit seinem Handy und mit digitaler Kommunikation in den Tag startet – erst checken, dann strecken; dann mit Facebook aufs Klo und dort den ersten Scheiß posten ... – startet reaktiv. Reaktiv heißt: mit 100.000 Umdrehungen ins digitale Hamsterrad und direkt in den Zombiemodus. Wenn du dich von Dauerablenkung und digitalem Dope durch den Tag treiben lässt, wirst du nichts erledigen, was für dich wichtig ist; nichts, was dich und dein Leben weiterbringt. Nur wer mit Offtime startet, hat heutzutage die Chance, den Tag aktiv, selbstbestimmt und selbstbewusst zu gestalten.

## INSPIRATION FÜR DEINEN TAG

### **Wir war deine erste handyfreie Nacht? Konntest du gut schlafen?**

Wenn es dir schwergefallen ist oder du es nicht auf Anhieb geschafft hast:

Heute ist ein neuer Tag, probiere es einfach wieder.

### **Bist du mit einem »Danke« aufgewacht?**

Wofür bist du heute dankbar?

Denk daran, es vor dem Einschlafen  
aufzuschreiben.

### **Tipps für Schlaflose:**

Ich mache beim Einschlafen gerne eine Gedankenreise durch meinen Tag. Ich beginne mit dem Aufstehen: Wie war das, als ich aufgewacht bin? Wie hat der Tag gerochen, wie habe ich mich gefühlt, worauf habe ich mich gefreut? Wie ging es dann weiter ... In Zeitlupe wandle ich so durch die Ereignisse des Tages bis zum Moment des Insbettgehens. Ich speichere Schönes. Bewerte nichts. Dann lasse ich den Tag los. Oft schaffe ich es gar nicht bis zum Moment des Einschlafens – weil ich schon eingeschlafen bin.

Falls du nicht einschlafen kannst oder nicht wieder einschlafen kannst, wenn du nachts wach wirst, wehre dich nicht dagegen. Mach es, wie mein Papa geraten hat: **»Wenn du nicht schlafen kannst, steh auf!«** Mach dir einen Tee. Freu dich, dass du lebst. Genieße die Stille der Nacht. Statt bei Schlafstörungen zum Handy zu greifen: Nichts räumt einen unruhigen Geist mehr auf als Aufräumen!

Probier es einfach mal aus.

~

*Schlaf ist eine Superpower.*

# MEINE SCREEN-LIFE- BALANCE

MEINE BILDSCHIRMZEIT DIESE WOCHEN

-----

SO OFT HABE ICH MEIN HANDY PRO TAG AKTIVIERT

-----

**DAS HAT SICH GUT ANGEFÜHLT**

**DAS HAT MICH ÜBERRASCHT**

**ERGEBNISSE, ÜBER DIE ICH MICH FREUE**

**GEHOLFEN UND KRAFT GEGEBEN HAT MIR**

**NICHT SO EINFACH WAR FÜR MICH**

**MEIN GLÜCKLICHSTER MOMENT DIESE WOCH**



**BUSSI  
STATT  
BUSY**

**DER  
DIGITAL-DETOX-  
KURS IM WEB.**

**VON UND MIT  
ANITRA EGGELER.**

**SICHER DIR  
DEINEN PLATZ!**

**[ANITRA-EGGLER.COM/AKADEMIE](https://ANITRA-EGGLER.COM/AKADEMIE)**

# INTERNET-VETERANIN UND DIGITAL-DETOX-PIONIERIN

-

In den 1990er-Jahren war Anitra Egglar Internetpionierin. In den Nullerjahren war sie eine der ersten, die vor den Nebenwirkungen hirnbefreiter Digitalisierung warnte. Heute bezeichnet der ORF die Bestsellerautorin als »die gefragteste weibliche Stimme zu Risiken und Nebenwirkungen der Digitalisierung«; ihr Bühnenprogramm hat bereits über 200.000 Menschen humorvoll »digitaltherapiert«. Wer ist Anitra Egglar?

**ANITRA EGGLER** gibt es seit 1973. Ihren ersten Atemzug macht sie in der deutschen E-Mail-Geburtsstadt Karlsruhe. Ein Omen? Ganz sicher vielleicht. Fakt ist: »Machen« wird Anitras Lieblingswort.

**NACH DEM ABITUR STARTET SIE IHRE KARRIERE** als Todesanzeigentexterin in Buenos Aires. 1995 gewinnt sie ein Journalismus-Stipendium und studiert Kulturwirtschaft in Passau. Als junge Journalistin erkennt sie die Kraft der digitalen Revolution und sattelt um: 1998 textet sie die ersten Newsletter für Amazon.de und zählt zu den Pionieren der Branche. Bis 2010 lebt sie in Hochgeschwindigkeit und ist damit als Managerin von Internetfirmen in der Medien- und Werbebranche sehr erfolgreich.

**ALS SIE NACH 12 JAHREN AN VORDERSTER INTERNETFRONT** erlebt, dass sich der digitale Segen in einen Fluch verwandelt, wenn der Mensch und sein kritischer Verstand nicht die Rolle des Betriebssystems übernehmen, ändert sie ihr Leben und Arbeiten radikal: Aus der Web-Enthusiastin wird eine Kämpferin für den selbstbestimmten, selbstverantwortlichen und selbstkritischen Umgang mit digitalen Chancen und Gefahren.

**2011 LANDET SIE MIT »E-MAIL MACHT DUMM, KRANK UND ARM«** einen Digital-Detox-Bestseller, lange bevor das Wort in Mode kommt. 2013 folgt »Facebook macht blöd, blind und erfolglos«, 2016 der Bürokrieger-Bestseller »Mail halten!«, der 2018 in der 4. Auflage erschienen ist. Die Vortragsbühnen erobert sie als »Digital-Therapeutin«, selbstverständlich »aus Liebe zum Web«. Firmen



wie Microsoft, IBM, Daimler, Media Markt oder SAP lassen sich von ihr den Spiegel vorhalten und sind begeistert. Wer Anitra-Referenzzitate lesen will, braucht dafür länger als für ihre Facebook-Chronik.

**ANITRA KANN PROGRAMMIEREN UND MEDITIEREN.** Sie spricht sechs Sprachen, fühlt sich reisend zuhause und ist seit der Jahrtausendwende in ihrer Lieblingsstadt Wien daheim. Zeit verschwendet sie sparsam: In ihren Kreativzeiten zieht sie sich an Orte mit Ausblick zurück und sammelt Sonnenaufgänge. Sie liest und schreibt gerne tagelang, lustwandelt an Treibholztagen ohne Plan und Ziel, zählt Tiere, zählt Sand und sieht Blumen beim Wachsen zu.

**ANITRAS MAXIME:** Ich brauche keine Uhr, Zeit ist meine Rolex.

[WWW.ANITRA-EGGLER.COM](http://WWW.ANITRA-EGGLER.COM)

hohen Dank  
für das Krisenleben!

Für meine Lebensmenschen,  
die vielgeliebten.

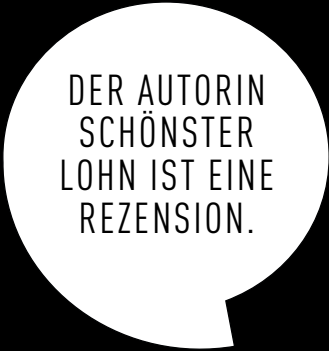
Für meine Toten,  
die unsterblichen.

Heute für immer  
Shikra

∞

HERZDANK AUCH DIR.  
FÜR DEINE LESEZEIT.  
FÜR DEINE LEBENSZEIT.

<3



DER AUTORIN  
SCHÖNSTER  
LOHN IST EINE  
REZENSION.

Vielen lieben Dank!

# IMPRESSUM

## **COPYRIGHT**

© Anitra Egglar  
[www.anitra-egglar.com](http://www.anitra-egglar.com)

## **LESERBRIEFE**

[liebe@anitra-egglar.com](mailto:liebe@anitra-egglar.com)

## **1. AUFLAGE**

Wien, Dezember 2019  
**ISBN: 978-3-9504726-0-8**

## **VERLAG**

Like Publishing  
[www.like-publishing.com](http://www.like-publishing.com)

## **COACH IM COACHING-TEIL**

Janik Egglar  
[www.jetraining.de](http://www.jetraining.de)

## **KORREKTORAT**

Friederike Krickel  
[www.autorenservice-krickel.de](http://www.autorenservice-krickel.de)

## **FOTOGRAFEN**

Andreas Jakwerth (S. 4), Rudi Renoir (S. 173), Ronny Buck (S.178, 179)

## **HALLO COPYCATS!**

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte liegen bei Anitra Egglar. Jede Art der Weiterverbreitung bedarf ihrer Zustimmung. Alle Inhalte und Quellenangaben wurden mit Hirn und Herz recherchiert und publiziert. Dennoch: Alles ohne Gewähr und auf eigene Gefahr. Die Autorin haftet für keine Art von körperlichen, geistigen oder wirtschaftlichen Schäden, die durch den Konsum der Inhalte dieses Werks entstehen. Für den Inhalt von Links sind die jeweiligen Seitenbetreiber verantwortlich.

# MENSCHEN, DENEN DIESES BUCH GEFALLEN HAT, HAT AUCH DIESES BUCH GEFALLEN:

**BESTSELLER  
4. AUFLAGE**



**HARDCOVER MIT LESEBÄNDCHEN  
336 FARBIGE SEITEN, 24,95 EURO**

**JETZT AUCH ALS HÖRBUCH!  
9:36 STUNDEN MIT ANITRA EGGELER**



*Absolut lesens- und nachahmungswert!*  
WOMAN

*Lesen und das digitale Hamsterrad stoppen.*  
HANDELSBLATT

*Wer wissen möchte, welchen Einfluss digitale Medien auf das eigene Leben haben  
und wie die Digitalisierung positiv genutzt werden kann, muss dieses Buch lesen!*

MANAGEMENTBUCH.DE

**KOSTPROBEN? LIKE-PUBLISHING.COM**



# »ANITRA EGGLER BRINGT SO VIEL ENERGIE AUF DIE BÜHNE WIE 5 FRAUEN, 10 MÄNNER UND 4 BRAUEREIPFERDE!«

WILLST DU WISSEN, WER DAS GESAGT HAT? [WWW.ANITRA-EGGLER.COM/KUNDENZITATE](http://WWW.ANITRA-EGGLER.COM/KUNDENZITATE)

SENSATIONELL!

Ein Feuerwerk!

Mitreibend!

Brillant!

Frech!

MEHR geht nicht!

Wie heißt die »verfrischendste« (Zuhörer-Feedback) Digitalisierungsrednerin

der Welt? Bevor du googelst: [www.anitra-eggler.com](http://www.anitra-eggler.com)



# ANITRAS TOP10 NEWS

Anitras aktuelle Top 10  
der l(i)ebenswerten Dinge.  
Jeden Monat in deiner Mailbox.  
99.999 Abonnenten können  
nicht irren. Oder doch?

[www.anitra-eggler.com/top10](http://www.anitra-eggler.com/top10)

# SMART2GO ANITRAS AKADEMIE

Willst du weniger Stress haben, erfolg-  
reicher werden, glücklicher sein und  
das Digitale smart nutzen? Das geht.  
Einfacher als du denkst. Sicher dir  
deinen Platz in Anitras Videokursen!

[www.anitra-eggler.com/akademie](http://www.anitra-eggler.com/akademie)

# DIGITALER STRESS ADE: DAS 28-TAGE-PROGRAMM FÜR EIN SMARTES LEBEN MIT HANDY, HIRN UND HERZ

**Keine Lust mehr auf Handystress, Informationsflut, Facebook-Fakes und Insta-Druck?** Dieses Buch befreit dich von allem, was digital nervt, Zeit stiehlt, Energie raubt, Erfolg verhindert und dein Lebens- und Familienglück stört.

**Screen-Life-Balance ist die neue Work-Life-Balance. Digital-Detox-Pionierin Anitra Egger bringt dich hin** – in 28 Tagen, die so viel Spaß machen, dass du dir wünschen wirst, du hättest früher einen Blick über den Bildschirmrand gewagt.

**Digital Detox mit Bestsellerautorin Anitra Egger ist mehr als Handfasten, Social-Media-Diät oder Offline-Urlaub.** Es ist ein smartes, lustvolles digitales Ernährungsprogramm, das sich auch prima in den Arbeitsalltag integrieren lässt. Einfache Rezepte, Fitnessstraining inklusive, Jo-Jo-Effekt ausgeschlossen. Du wirst überrascht sein, wie leicht der Ausstieg aus dem Hamsterrad gelingt!

**Binnen 28 inspirierenden und motivierenden Tagen lernst du:**

- digitale Stressfallen und Gewohnheiten erkennen und neu konfigurieren
- Happiness-Hacks für Leben, Liebe, Kinder, Kommunikation und Karriere
- Kreativitäts- und Produktivitätstricks für mehr Arbeitsspaß und Freizeit
- Morgenroutinen und Abendrituale für mehr Achtsamkeit und Kraft
- deinen Lebensenergieakku im Alltag immer wieder aufzuladen

**Dieses Buch bringt dir:**

- mehr Erfolg, weil du in weniger Zeit viel bessere Ergebnisse erzielst
- so viel Lebenszeit, dass du deine Träume verwirklichen kannst
- eine Extraportion Entspannung und Smartphonefitness
- **neues Lebensglück. Davon kann man nie genug haben, oder?**

“

*Wir hängen die ganze Zeit über kleinen kalten leuchtenden Flächen, als könnten wir endlos Informationen einsaugen... Sie können mir sagen was Sie wollen, Sie sind davon abhängig, zudem sind Sie überfordert und – Sie können sich das nicht eingestehen. Sie brauchen eine Digitaltherapeutin, so eine wie Anitra Egger, die mit allen digitalen Wassern gewaschen ist!*

**VOLKER WIEPRECHT, RADIO EINS**

LIKE-PUBLISHING.COM



9

783950 472608