

# HR Today

Checkliste

## Digital Detox: Ratschläge für HR-Verantwortliche

*Kategorien: Gesundheitsmanagement, Technologie | Text: Simon Künzler | 02.11.2015*

**Wir schreiben vor dem Ins-Bett-Gehen noch rasch eine WhatsApp-Nachricht und schauen am Morgen als erstes wieder aufs Handy. Die ständige Erreichbarkeit kann zu Problemen führen. Ein Mittel dagegen nennt sich Digital Detox – digitales Entgiften.**



*Im November findet die erste Digital Detox-Konferenz der Schweiz statt. (Bild: zVg)*

Die permanente Erreichbarkeit und das ständige Online-Sein beschäftigen die Gesellschaft: **Gemäss einer repräsentativen Studie** der Online-Agentur zeit GmbH können sich rund 50 Prozent der Befragten nicht daran erinnern, wann sie das letzte Mal bewusst das Handy abgeschaltet haben. Das permanente Online-Sein kann zu

unproduktiven und gestressten Mitarbeitern führen. Dabei gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, sich Offline-Zeiten einzurichten, ohne etwas zu verpassen.

## Was ist Digital Detox?

Digital Detox bedeutet digitale Entgiftung oder Entzug. Betroffene verzichten gezielt auf ihre Smartphones, auf soziale Medien, aber auch auf das Fernsehen und natürlich Telefonieren.

## Was bewirkt Digital Detox?

Es senkt den Stress-Level und stärkt die Konzentration. Der Digital Detox-Kandidat arbeitet motivierter und viel produktiver. Aber wie können Sie als HR-Verantwortliche Digital Detox im Unternehmen einbringen?

## Ab aufs Land – ohne Handy!

Ob man selber ein paar Tage in der Natur organisiert oder eine Digital Detox-Auszeit professionell organisieren lässt, hängt von Ihren Vorstellungen und dem Budget ab. Vorreiter in Sachen Digital Detox ist wie so oft das Silicon Valley. Ausgerechnet Software-Giganten wie Microsoft, Facebook oder Google kämpfen gegen die ständige Erreichbarkeit und schicken ihre Mitarbeiter in ein Ferienlager für Erwachsene. In der Schweiz gibt es mittlerweile auch diverse Angebote, die aber relativ teuer sind.

## Digital Detox im Arbeitsalltag

Mit einer anonymen Umfrage zum Thema permanenter Erreichbarkeit unter den Mitarbeitenden erfahren Sie, wie es wirklich um Stress und Bedürfnisse steht.

Es gibt verschiedene Tools wie zum Beispiel die «Offtime-App», die E-Mails nach Feierabend zurückhält.

Thematisieren Sie Digital Detox mit Ihrem Chef und involvieren Sie ihn.

Klären Sie die Mitarbeitenden mit einem Info-Mail über Digital Detox auf. Wahrscheinlich ist das Interesse grösser, als Sie denken.

Führen Sie Kontrollmechanismen ein und schränken Sie im Urlaub, am Wochenende oder an Feiertagen den E-Mail-Verkehr ein.

Seien Sie ein Vorbild.

## Ausschalten und Abschalten: Profis machen's vor

**Dr. David Hoeflmayr**, CEO der Thomas-Krenn.AG hat vor gut einem Jahr bemerkt, dass seine Mitarbeiter sogar am Wochenende unverzüglich auf E-Mails antworteten. Aus Sorge, dass sie nicht mehr abschalten und zur Ruhe kommen können, ergriff er daher entsprechende Massnahmen. Seit knapp einem Jahr ist zwischen 19 Uhr und 6 Uhr sowie an Wochenenden und im Urlaub der Posteingang gesperrt.

**Stilexperte Jeroen van Rooijen** nennt die permanente Erreichbarkeit eine Sucht, gegen die es anzukämpfen gilt. Er ist nur definierte Zeiten am Tag online und erreichbar. Klar, nicht für alle ist das möglich, aber bestimmt eine Arbeitsweise, über die man diskutieren kann. Sein nächstes Ziel: «Ich will zwei Monate digital verschwinden, um wieder kreativer zu sein!»

## 1. Digital Detox-Konferenz der Schweiz

Unter dem Motto „«Slow down, nicht Start-up» organisieren zwei Zürcher Jungunternehmer am 19. November 2015 im Papiersaal in Zürich die erste Digital Detox-Konferenz der Schweiz. Das vielseitige Konferenzprogramm soll den Teilnehmern Anlass geben, sich eine Auszeit vom ewigen Online-Sein zu gönnen. Die Veranstalter möchten aufzeigen, wie viele Möglichkeiten Online-Junkies heutzutage haben, eine Digital-Detox-Kur ganz unbeschadet zu überstehen. Sie wollen gemeinsam mit

Personalverantwortlichen und prominenten Gästen der Frage nachgehen Wie viel offline brauchen wir? Zu den Rednern gehören David Hoeflmayr und Stilexperte Jeroen van Rooijen.

[www.digitaldetox.ch](http://www.digitaldetox.ch)

### Weitere Checklisten für HR-Professionals



Hier finden Sie weitere HR Today-Checklisten zu ausgesuchten Problemstellungen des HRM.



**Text: Simon Künzler**

Simon Künzler führt gemeinsam mit Andrea Iltgen die Online-Agentur zeit und ist ein Online-Maniac. Nichtsdestotrotz testete er selbst im Sommer 2014 einen persönlichen Digital Detox. Sieben Wochen verbrachte er in Schweden ohne jeglichen Internetzugang. Gemeinsam mit Andrea Iltgen, die mittlerweile auch Offline-Wochenenden einlegt, organisiert er die erste Digital Detox-Konferenz der Schweiz.

Weitere Artikel von [Simon Künzler](#)

Copyright © jobindex media ag

Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis der jobindex media ag ist nicht gestattet.

