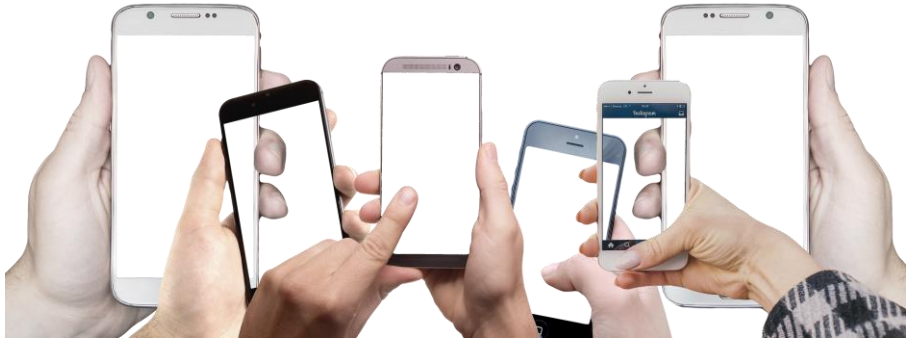
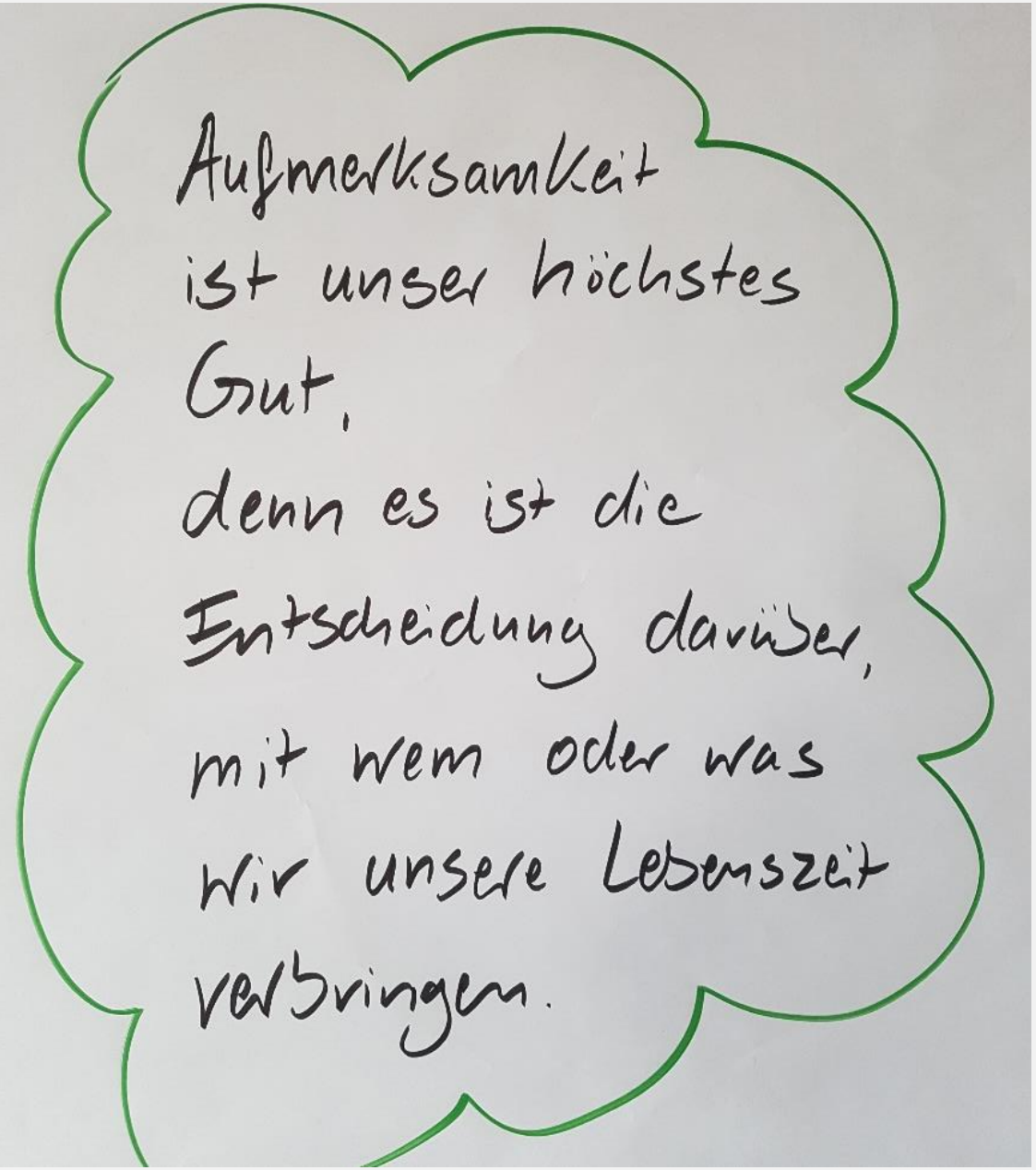


DIGITAL DETOX: „WARUM SIE AUCH ALS ONLINE-BERATER/IN EINFACH MAL ABSCHALTEN DÜRFEN“

Workshop am
21./22.09.2020
auf dem Fachforum Onlineberatung
an der TH Nürnberg

Ursula Klupp
Trainerin für psychosoziale Onlineberatung
zert. Online-Beraterin (TH Nürnberg)
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)



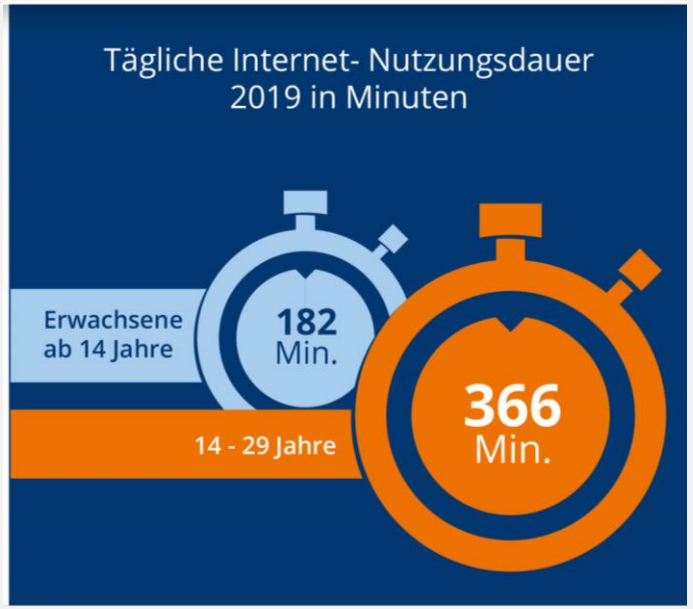
Überblick:

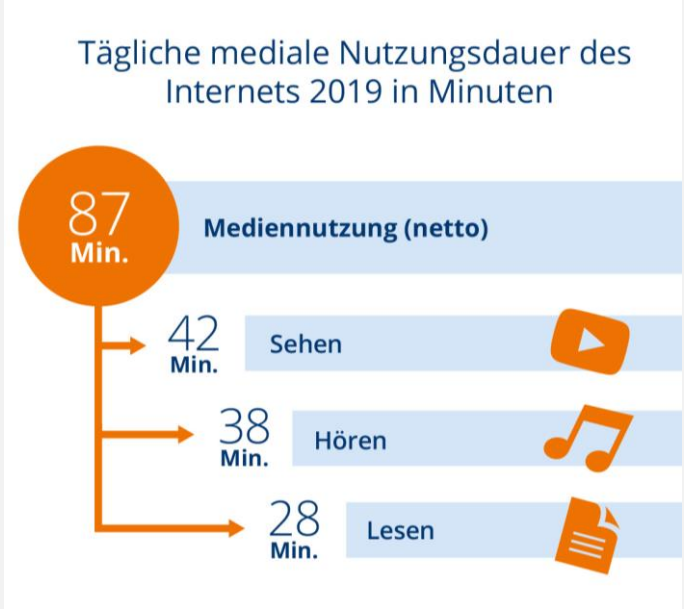
- Zahlen & Fakten
- Fragen zur Selbstreflexion
- Digital Detox Experiment
- Die Tricks der Smartphone-Entwickler
- Thesen für die Onlineberatung
- Werden Sie aktiv! – Hacks zur Umsetzung

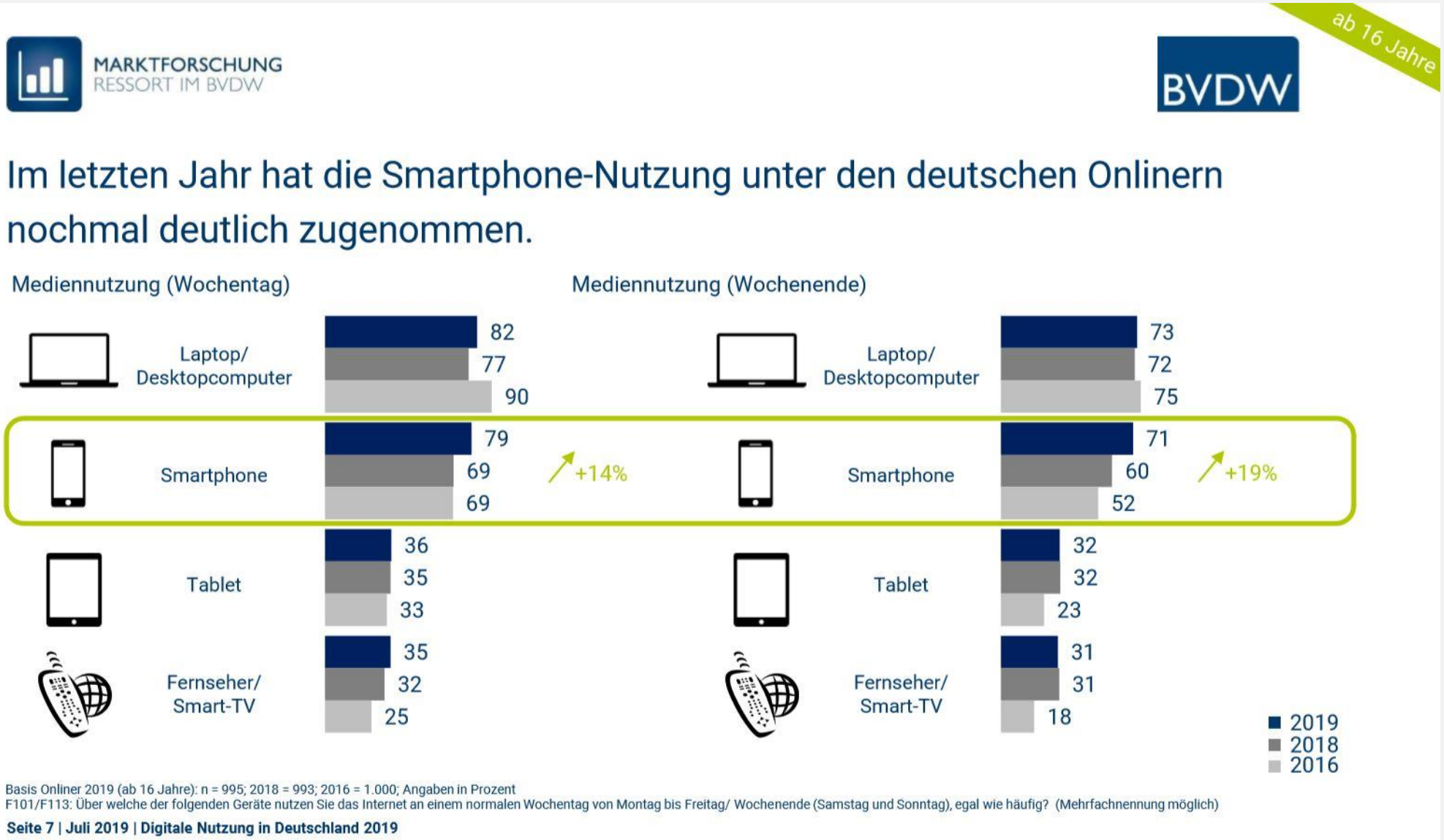
ARD ZDF | ONLINESTUDIE 2019

Im Auftrag der ARD/ZDF-Forschungskommission

www.ard-zdf-onlinestudie.de







Quelle https://www.bvdw.org/der-bvdw/news/detail/artikel/digitale-nutzung-in-deutschland-die-smartphone-nutzung-stieg-2019-werktags-um-14-prozent-an-am-woc/

DEFINITION „DIGITAL DETOX“

„Definiert wird Digital Detox als eine Zeitspanne, in der eine Person auf die Nutzung jeglicher elektronischen Geräte, wie etwa Smartphone und Computer, verzichtet.

Dies soll eine Möglichkeit darstellen, Stress zu reduzieren oder sich wieder auf die sozialen Interaktionen im realen Leben zu fokussieren“.

Quelle: Otto, Daniela (2016) „Digital Detox. Wie Sie entspannt mit Handy & Co. leben“ Springer Verlag, Berlin Heidelberg

DEFINITION „DIGITAL DETOX“

Unter Digital Detox wird auch vielfach das „Offline-Sein“ an sich verstanden, allerdings geht es in diesem Kontext viel mehr um den Bewusstseinszustand, als um den technischen Zustand.

So bedeutet Online-Sein nicht nur die Verbindung zur digitalen Welt, sondern bezieht sich auf den subjektiv empfundenen Bewusstseinszustand, erreichbar und somit auf Abruf zu sein.

Quelle: Otto, Daniela (2016) „Digital Detox. Wie Sie entspannt mit Handy & Co. leben“ Springer Verlag, Berlin Heidelberg

Im Durchschnitt entsperren wir 110 mal am Tag unser Smartphone, um Neuigkeiten zu checken.

Das „TIME“-Magazin hat, in einer Umfrage herausgefunden, dass 80% der 18- bis 24-jährigen Amerikaner*innen mit dem Handy neben dem Bett schlafen.

Im Durchschnitt schauen wir alle 30 Minuten aufs Smartphone.

FAKTEN ZUR SMARTPHONE-NUTZUNG

80% der Amerikaner*innen sagen aus, dass sie ihr Handy fast immer in der in der Nähe haben, wenn Sie wach sind.

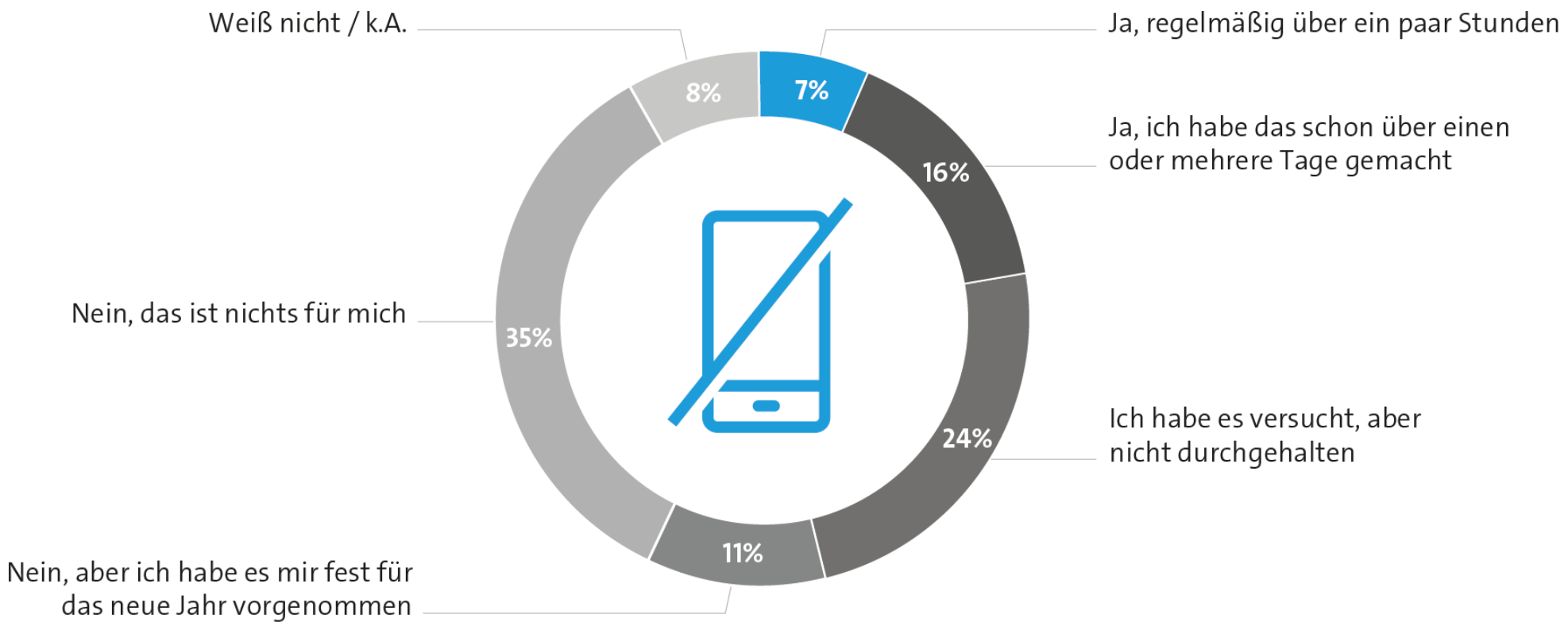
Fast jeder zehnte Erwachsene in den USA gibt an, beim Sex auf das Smartphone zu schauen.

Durchschnittlich verbringen wir 3,7 Stunden am Tag am Smartphone.

VORSATZ -DIGITAL DETOX?

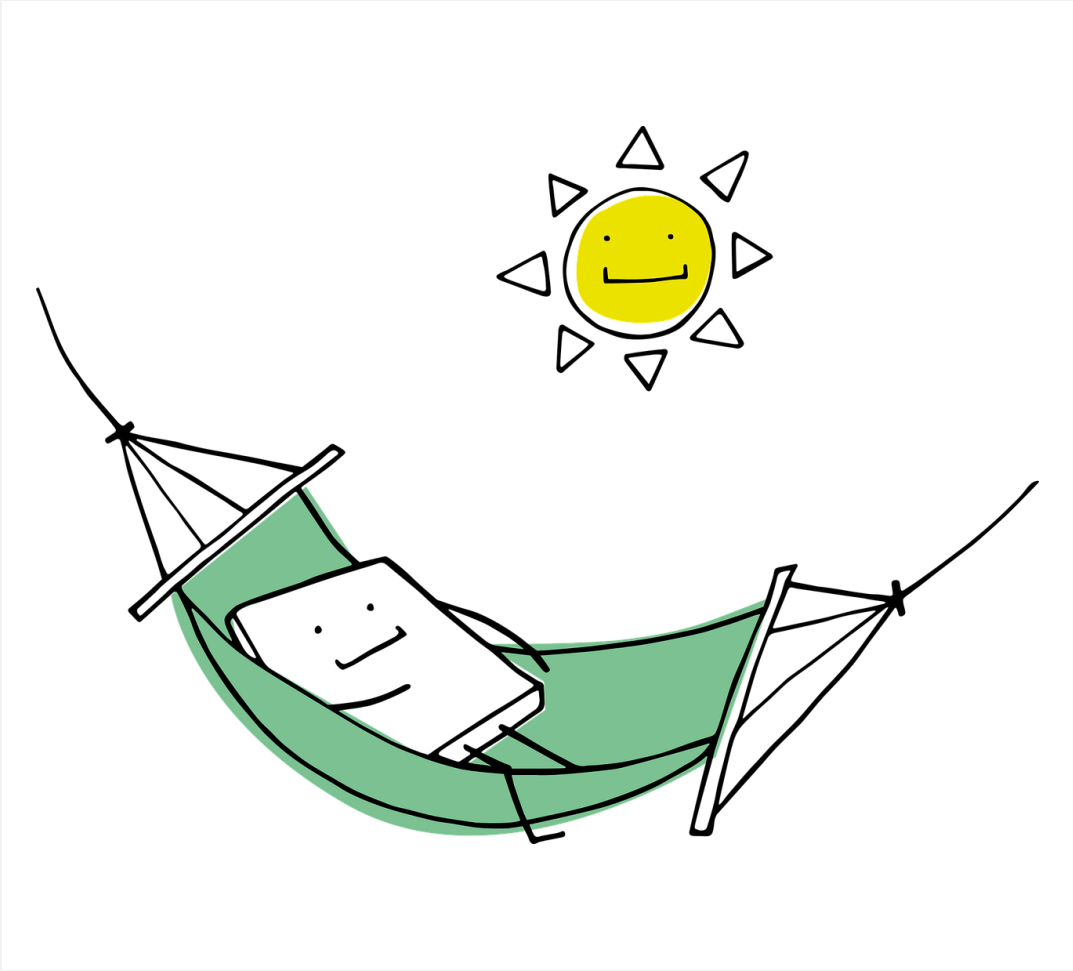
Jeder Zehnte setzt im neuen Jahr auf Digital Detox

Gibt es Tage im Jahr, an denen Sie bewusst auf Digitale Medien verzichten?



Basis: 1.003 Bundesbürgern ab 16 Jahren | Abweichungen von 100 Prozent rundungsbedingt
Quelle: Bitkom Research 2019

bitkom



DIGTAL DETOX EXPERIMENT

Schicken Sie Ihr Smartphone oder Handy für die Zeit des Workshops in den Urlaub!

Schalten Sie es aus oder mindestens stumm und legen Sie es außer Reichweite!

WARUM IST ES SO SCHWER – SICH DEM „ONLINE SEIN“ ENTZIEHEN?

- Smartphones wurden als einer der ersten weitverbreiteten Technologien gezielt so entwickelt, dass wir möglichst viel Zeit damit verbringen.

- Was haben sich die Entwickler/innen dabei gezielt zu nutze gemacht?

DIE TRICKS DER SMARTPHONE-ENTWICKLER

Wir hassen das Gefühl, etwas zu verpassen …	durch unsere evolutionär bedingte „FOMO“.
Wir wollen mit unsere Handlungen Wirkung erzielen…	denn so funktioniert menschliches Lernen.
Wir wollen uns mit Anderen verbunden fühlen …	denn Bindung ist ein zentrales Grundbedürfnis des Menschen.
Wir wollen uns mitteilen, über uns berichten …	Erzählen ist ein idenditätsstiftender menschlicher Urtrieb.

DIE TRICKS DER SMARTPHONE-ENTWICKLER

Wir wollen dass unsere Bedürfnisse schnell befriedigt werden …

und das Handy befriedigt sehr verschiedene Bedürfnisse.

-> Aktivierung des Belohnungs-zentrums im Gehirn

-> Ausschüttung von Dopamin

-> Lernen des Verhaltens durch Konditionierung

-> Verfestigung des Verhaltens durch intermittierende Verstärkung

SUCHTGEFAHR durch den Kreislauf von

1. Auslösereiz
2. Verhalten
3. Belohnung

DIGITAL IMMER ERREICHBAR – AUCH IN DER ONLINEBERATUNG?

These I:

Für Onlineberater*innen ist es besonders wichtig „bewusst“ online zu gehen!

These II:

Für ein Onlineberatungs-Setting brauchen wird aktiv gesteuerte Rahmenbedingungen!

These III:

Digital Detox in der Onlineberatung bedeutet ausschalten, was nicht gebraucht wird!

Textbasierte Onlineberatung

- Woran merken Ihre Kolleginnen, dass Sie Onlineberatung machen?
- Wechsel zwischen Arbeit und Freizeit aktiv gestalten – im Homeoffice
- Wie gestalte ich meine Zeit? - Deep Work

Sprachbasierte Onlineberatung

- Wie stelle ich sicher, dass mein Gegenüber die volle Aufmerksamkeit von mir bekommt – im Großraumbüro?
- Welche Absprachen können im Team getroffen werden?
- Was können Sie technisch „abschalten“ – was nicht benötigt wird?

Konzeptionelle Rahmenbedingungen sind Vorrausetzung –
Strategien sind sehr persönlich – Sorgen Sie für Ihre eigene Digital Balance!

Und wenn Sie aktiv werden wollen und sich intensiver mit Ihrer Nutzung von Smartphone & Computer beschäftigen wolle, empfehle wir Ihnen …

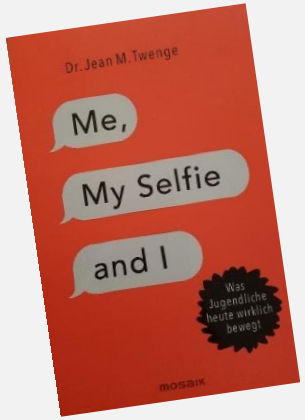
Otto, Daniela (2016)
„Digital Detox. Wie Sie entspannt mit Handy & Co. leben“
Springer Verlag

Price, Catherine (2018)
„Endlich abschalten. Warum Urlaub vom Smartphone uns Zeit, Glück und Liebe schenkt“
Rowohlt Taschenbuch Verlag

Welledits, V./Schmidkonz Ch. /Kraft, P. (2020)
„Digital Detox im Arbeitsleben: Methoden und Empfehlungen für einen gesunden Einsatz von Technologien“
Springer Verlag

Cardyn, Alia (2016)
„Das kleine Übungsheft: Digital Detox – einfach öfter mal abschalten“
Trinity Verlag in der Scorpio Verlag GmbH Co. KG, München

Warkus, Iris (2019)
„Leg doch mal das Handy weg! 111 Ideen zum Abschalten“
Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH



Und wenn Sie Lust haben, noch mehr zu lesen oder in eine bestimmte Richtung tiefer einzusteigen:

Gazzaley, Adam & Rosen, Larry D. (2016)
„Das überforderte Gehirn: Mit Steinzeitwerkzeug in der Hightech-Welt“
redline Verlag

Brewer, Judson (2018)
„Das gierige Gehirn. Der achtsame Weg, Alltagssüchte loszuwerden.
Kösel Verlag

Twenge, Dr. Jean M. (2018)
„Me, My Selfie and I. Was Jugendliche wirklich bewegt.
Verlagsgruppe Random House

Iding, Doris (2018)
„Immer mit der Ruhe! Wie Sie Ihr Gehirn zur Gelassenheit erziehen“
Junfermann Verlag

Pypke, Susann (2019)
„wissenswert - Me-Time: Alles rund um ein glückliches Selbst“
Ferch Verlag

KONTAKT:

Ursula Klupp

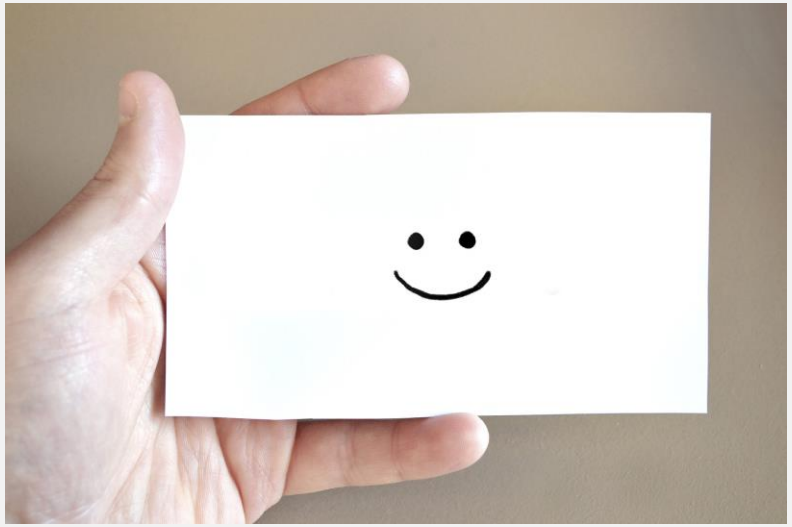
Dipl. Sozialpädagogin (FH),

zert. Onlineberaterin

Trainerin für psychosoziale Onlineberatung

Obere Baustraße 8

90478 Nürnberg

0152 52481701

ursula_klupp@web.de