

# Alles digital?

Die Expertenvortragsreihe

Hannoversche Allgemeine HAZ  
Neue Presse NP

Sparda-Bank

## Digital Detox – Für mehr Balance im Leben

Vortrag von Anitra Egger, 30. September 2020

### Der Test: Haben Sie Ihr Handy im Griff oder Ihr Handy Sie?

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

---

*Sie können den Test auch online machen auf:*

[www.anitra-egger.com/das-digital-detox-buch/](http://www.anitra-egger.com/das-digital-detox-buch/)

---

→ Zählen Sie einfach die Fragen, die Sie mit »Ja« beantworten.

1. Ertappen Sie sich dabei, dass Sie mehr Zeit mit Ihrem Handy verbringen, als Ihnen bewusst ist?
2. Haben Sie manchmal das Gefühl, sinnlos Zeit am Handy zu verdaddeln?
3. Verlieren Sie das Zeitgefühl, wenn Sie Ihr Handy nutzen?
4. Verbringen Sie mehr Zeit mit Textnachrichten als im Gespräch?
5. Verbringen Sie mehr Zeit mit Ihrem Handy als früher?
6. Wären Sie gerne unabhängiger von Ihrem Smartphone?
7. Schlafen Sie regelmäßig mit dem Handy im Bett ein?

8. Lesen und beantworten Sie Nachrichten rund um die Uhr – auch nachts und wenn Sie dafür andere Dinge unterbrechen müssen?
9. Checken Sie Ihr Handy, während Sie Auto fahren oder etwas anderes tun, das eigentlich Ihre volle Aufmerksamkeit fordert?
10. Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihre Handynutzung Sie ablenkt und Ihre Produktivität einschränkt?
11. Sind Sie ungern auch nur für kurze Zeit ohne Ihr Handy?
12. Fühlen Sie sich unbehaglich, wenn Sie Ihr Smartphone zu Hause oder im Auto vergessen, keinen Empfang haben oder es nicht funktioniert?
13. Ist Ihr Handy auch beim Essen nie weiter entfernt als Ihr Teller?
14. Verspüren Sie den dringenden Wunsch, Ihr Handy zu checken, sobald es piept, vibriert oder Sie eine Pushnachricht sehen?
15. Checken Sie Ihr Handy häufig, obwohl Sie wissen, dass vermutlich keine wichtigen Nachrichten eingetroffen sind?

→ Die Auswertung: Wie viele Aussagen treffen auf Sie zu?

**1 – 2:** Haben Sie geschummelt? Falls nicht: Glückwunsch, Ihr Handyverhalten ist auf einem gesunden Niveau. Ihre Aufgabe: Vorbild sein!

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

**5 oder mehr:** Ihrer 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: Sie sollten in Erwägung ziehen, einen auf Verhaltenssucht spezialisierten Psychologen, Psychiater oder Psychotherapeuten aufzusuchen.

TIPP: Wie Ihre Bilanz in 10 Jahren aussieht und welchen Anteil Sex, Küssen, Handy, Web und E-Mails daran haben, können Sie hier ausrechnen: [www.anitra-eggler.com/lebenszeitrechner](http://www.anitra-eggler.com/lebenszeitrechner)



## Das Digital Detox Buch: Das 28-Tage-Programm für ein smartes Leben in digitaler Balance

- ✓ **Digitale Balance:** Die Leser bekommen ihre Handys **langfristig** in den Griff
- ✓ **High Performance** durch eine Extraportion **digitale Smartness**
- ✓ **Medienkompetenz** und ein neues Verständnis für Risiken & Nebenwirkungen von **Technologie, Digitalisierung, Social Media** und **Apps**
- ✓ **Mehr Erfolg**, weil man in weniger Zeit **viel bessere Ergebnisse** erzielt
- ✓ Mehr **Anerkennung: Abschaltenskönnen** ist eine **Produktivitätskompetenz**, die im Silicon Valley vorgelebt und von Top-Firmen bereits eingefordert wird
- ✓ Jede Menge **Entspannung, Entschleunigung und Lebensgenuss**
- ✓ So viel **Lebenszeit**, dass man seine **Träume verwirklichen** kann
- ✓ Neues **Lebensglück**. Davon kann man nie genug haben, oder?

Das Digital Detox Buch: Das 28-Tage-Programm für ein smartes Leben in digitaler Balance; Anitra Egger, Like Publishing, 180 Seiten, Taschenbuch EUR 14,95 (D); eBook EUR 7,95

Alle Infos: [www.anitra-egger.com/das-digital-detox-buch/](http://www.anitra-egger.com/das-digital-detox-buch/)

### Die Autorin:

Anitra Egger ([www.anitra-egger.com](http://www.anitra-egger.com)) war Schulschnellste am Gymnasium in Karlsruhe, Todesanzeigentexterin in Buenos Aires, Journalismus-Stipendiatin in Passau, Internet-Pionierin in München, »Powerfrau des Jahres« und Erfinderin der »Digitaltherapie« in Wien. Heute bezeichnet der ORF die Bestseller-Autorin als »die gefragteste weibliche Stimme zur Digitalisierung« und das kam so:

Nach zwölf Highspeedjahren als Start-up-Managerin landete Anitra Egger im Jahr 2011 mit ihrem ersten humorvollen Digitalisierungsratgeber »E-Mail macht dumm, krank und arm« einen Digital-Detox-Bestseller, noch bevor der Begriff in Mode kam. Bücher, Bühnenprogramm und Online-Kurse der gefragten Keynote-Speakerin haben seither über 200.000 Menschen begeistert.