

Dummphone aber glücklich

02.06.2020, 09:34 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*



Die Anbieter von Social Media Diensten tun alles dafür, um ihre User möglichst viel auf das Smartphone starren zu lassen. So wird man leicht zum Sklaven des Gerätes, das doch eigentlich eine Hilfe sein sollte. Die Abhängigkeit, die daraus entstehen kann, schadet nicht nur den sozialen Beziehungen. Auch die Arbeit wird nicht leichter, wenn man sich ständig unterbrechen läßt. Julia Hobsbawn nennt sechs Wege aus der Ablenkungsfalle.

Die Radikalkur ist sicherlich, das Smartphone zu verdummen. Ein Dummphone kann nicht viel mehr als telefonieren und SMS verschicken. Wer so die Verhältnisse verändert, verändert auch sein Verhalten und kann wieder konzentrierter arbeiten.

Der zweite Tip ist ein Plädoyer gegen den Mythos des Multi-Taskings. Am besten man konzentriert sich eine Zeitlang nur auf eine Sache. Mag das Smartphone noch so sehr piepsen und blinken. Ignoranz macht frei. Der Autor von Digital Minimalism, Cal Newport empfiehlt die PIF-Methode. Danach sollte man das Phone im Foyer lassen, es also in einem anderen als dem aktuellen Arbeitsraum aufbewahren.

Das Internet bietet einem unbegrenzte Auswahl. Bekanntlich kann diese aber auch leicht zur unbegrenzten Qual werden. Der Ausweg besteht hier darin, sich ein klares Zeitlimit zu setzen und notfalls gegen die Info-Sucht eine möglicherweise unperfekte Entscheidung zu fällen. Wer das öfters macht, wird nach einer Entzugsphase feststellen, daß seine Ergebnisse genauso gut oder besser sind und er sich viel entspannter fühlt.

Außerdem sollte man viel öfter mit der Hand schreiben. Das kostet Zeit, wie es scheint. Doch da so die Informationen besser im Gedächtnis verankert werden, spart es letztendlich Zeit, weil man nicht ständig auf sein Handy oder in den Laptop schauen muß, sondern die Sachen im Kopf hat.

Zeit spart und Spaß macht auch oft ein persönliches Gespräch, das man rechtzeitig führt. Die digitale Informationsübermittlung ist tatsächlich sehr störungsanfällig. Mißverständnisse gibt es zwar auch im persönlichen Gespräch, doch sie lassen sich leichter aus der Welt schaffen, wenn man sich bei einem Kaffee face to face gegenüber sitzt. Die Professorin schlägt vor den Casual Friday, bei denen Mitarbeiter leger gekleidet in der Firma auftauchen, durch einen Face-Friday zu ersetzen. Die Beziehung und Kreislauf werden belebt, weil man ja erst einmal zu dem Treffpunkt kommen muß.

Ihr letzter Tip funktioniert womöglich nur für ältere User. Sie rät sich an die Zeit vor dem Smartphone zu erinnern. Vielen wird dabei auffallen, daß man damals nicht unglücklicher war. Im Gegenteil.

Die Ratschläge können jeder für sich helfen, Ablenkungen zu vermeiden und Autonomie über das eigene Leben und Arbeiten zurückzugewinnen. Smarte Ideen für eine neue Zeit.

Portrait

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings mit den Schwerpunkten Stressprävention, Burn-Out-Prophylaxe und soziale Kompetenz. Die Trainings sind wissenschaftlich fundiert und auf den Transfer in den Berufsalltag und die Freizeit der Menschen abgestimmt. Personalentwicklung state of the art.

News-ID: 1089242 • Views: 564 (Stand: 16.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1089242/Dummphone-aber-gluecklich.html>