Je digitaler die Welt wird, desto wertvoller werden echte Begegnungen

22.08.2026, 13:43 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Be Yourself Academy*



Je digitaler die Welt wird, desto wertvoller werden echte Begegnungen Norman Gräter

Studien zeigen einen positiven Effekt durch weniger mobiles Internet, während Laufclubs und reale Gemeinschaften stetig wachsen. Keynote Speaker Norman Gräter sieht darin eine wichtige Entwicklung für Unternehmen: Technologien verändern unsere Arbeit und könnten gleichzeitig den Wert menschlicher Verbindung erhöhen.

Ein kurzer Moment an der Supermarktkasse, ein paar Minuten zwischen zwei Terminen oder die Fahrt mit der Bahn: Die Hand greift fast automatisch zum Smartphone. In der Regel finden wir heutzutage kaum noch jemanden, der in der Bahn, im Flugzeug oder im Bus ohne Handy in der Hand die Fahrt bestreitet. Doch was geschieht, wenn genau diese Option plötzlich wegfällt?

Dieser Frage gingen Forscher mehrerer nordamerikanischer Universitäten in einer 2025 veröffentlichten randomisierten Studie nach. 467 Erwachsene erklärten sich bereit, das mobile Internet auf ihrem Smartphone für zwei Wochen komplett zu blockieren. Telefonieren und SMS blieben möglich, ebenso der Internetzugang über andere Geräte.

Die Ergebnisse waren bemerkenswert. Das subjektive Wohlbefinden, die psychische Gesundheit und die objektiv gemessene Fähigkeit, die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, verbesserten sich. 91 Prozent der Teilnehmer zeigten bei mindestens einem dieser drei Bereiche eine Verbesserung. Gleichzeitig verbrachten die Menschen ohne ständigen mobilen Internetzugang mehr Zeit mit persönlichen sozialen Kontakten, Bewegung und in der Natur.

Für Keynote Speaker Norman Gräter steckt darin eine Frage, die weit über die Nutzung von Smartphones hinausgeht.

„Wir sprechen gerade überall darüber, was die künstliche Intelligenz Heute und in Zukunft für uns tun kann. Mich beschäftigt mindestens genauso sehr, was dadurch zwischen uns Menschen wieder wichtiger werden dürfte."

Gräter erlebt diese Frage seit vielen Jahren bei Vorträgen und Workshops in Unternehmen auf der ganzen Welt.

Technologien machen Wissen verfügbar, beschleunigen Prozesse und vereinfachen zahlreiche Aufgaben. Was die KI jedoch für Unternehmen nicht automatisch beantwortet, ist eine sehr menschliche Frage: **Wie fühlt sich ein Mensch, wenn er morgens zur Arbeit kommt?**

„Menschen möchten erleben, dass ihre Anwesenheit im Unternehmen einen Unterschied macht. Sie wollen mit ihren Ideen ernst genommen werden und sich als Mensch gesehen fühlen. Vielleicht wird deshalb eine der entscheidenden Fragen für Arbeitgeber künftig sein, ob ihre Firma ein Ort ist, an den Menschen gerne mehrmals die Woche kommen."

Genau diese Themen greift Gräter in seinen Keynotes rund um Führung, Unternehmenskultur, Wertschätzung, Motivation und innere Klarheit auf. Dabei gehe es für ihn weniger darum, Technologie und Menschlichkeit gegeneinander auszuspielen. Viel spannender sei die Frage, wie Unternehmen neue Technologien nutzen und gleichzeitig Räume schaffen können, in denen menschliche Verbindung entstehen kann.

Die Sehnsucht nach Gemeinschaft wird sichtbar

Dass diese Entwicklung nicht an der Bürotür beginnt oder endet, zeigt sich inzwischen an ganz anderen Stellen.

Die Sportplattform Strava meldete für 2025 einen deutlichen Anstieg gemeinschaftlicher Aktivitäten. Die Zahl neu gegründeter Clubs auf der Plattform vervielfachte sich; Running Clubs wuchsen im Jahresvergleich um das 3,5-Fache. Auch von Clubs organisierte Veranstaltungen legten deutlich zu.

Menschen nutzen also eine digitale Plattform und finden darüber wieder persönlich zueinander.

Ähnliche Entwicklungen lassen sich bei Offline-Treffen beobachten, bei denen Menschen bewusst ihre Smartphones beiseitelegen, gemeinsam lesen, spielen oder miteinander ins Gespräch kommen. Selbst digitale Medien werden zum Gemeinschaftserlebnis: Der britische Unternehmer Steven Bartlett brachte seinen weltweit erfolgreichen Podcast *The Diary of a CEO* bereits in Kinos und versammelte dort seine Community vor einer großen Leinwand.

Für Gräter sind solche Beispiele weniger Beweis für einen einzelnen neuen „Offline-Trend" als Hinweise auf ein Bedürfnis, das durch technischen Fortschritt möglicherweise mehr und mehr sichtbar wird.

„Ich glaube nicht, dass wir weniger Technologie brauchen. Ich glaube, dass wir uns wieder bewusster machen dürfen, wofür wir Menschen brauchen."

Für Unternehmen könnte genau darin eine große Chance liegen. Denn je selbstverständlicher künstliche Intelligenz Wissen liefert und Aufgaben übernimmt, desto stärker könnten menschliche Fähigkeiten an Bedeutung gewinnen, die sich nicht allein durch Geschwindigkeit oder Effizienz messen lassen.

Wie hören Menschen einander zu? Wie gehen Führungskräfte mit ihren Mitarbeitern um? Welche Atmosphäre entsteht, wenn jemand einen Raum betritt?

Technologie verändert gerade, **wie wir arbeiten**. Vielleicht wird deshalb gleichzeitig wichtiger, **wie wir miteinander arbeiten wollen**. Oder wie Norman Gräter es formuliert: **„Die Unternehmen der Zukunft werden vielleicht nicht nur darum konkurrieren, wer die beste Technologie hat. Sondern auch darum, wo Menschen am liebsten Mensch sein möchten und können."**

Be Yourself Academy GmbH

Husemannstr. 7
Berlin 10435

Deutschland

NormanGräter (CEO)

booking@norman-graeter.com

beyourself-academy.com/

Portrait

Über Norman Gräter

Norman Gräter ist Keynote Speaker, Geschäftsführer der Be Yourself Academy und begleitet seit über 25 Jahren Unternehmen dabei, Arbeitsplätze zu schaffen, an denen Menschen gerne arbeiten.

Mit seinem Konzept der Caring Company unterstützt er Führungskräfte dabei, Vertrauen, Wertschätzung und unternehmerischen Erfolg miteinander zu verbinden.

Mehr Informationen:
https://beyourself-academy.com

News-ID: 1321312 • Views: 232 (Stand: 02.11.2026)

Link zur Pressemitteilung:

https://www.openpr.de/news/1321312/Je-digitaler-die-Welt-wird-desto-wertvoller-werden-echte-Begegnungen.html