



## Chillen statt Surfen - Digital Detox jetzt auch in Deutschland möglich

*Unplug & Recharge - Energie tanken im Offline-Camp*

(Mynewsdesk) Karlsruhe, 30. Juli 2014. Zum ersten Mal finden nun auch in Deutschland Digital Detox Camps ( [www.thedigitaldetox.de](http://www.thedigitaldetox.de) ) statt. Dabei handelt es sich um Offline-Retreats mit Seminar- und Workshopcharakter für digitale Vielnutzer, die unter den Folgen von Informations-Overload leiden oder schon erste Anzeichen von Internetabhängigkeit bei sich wahrnehmen. Ein Angebot, das vor allem auch Führungskräfte und Personalverantwortliche interessieren wird, die bereits die Bedeutung einer gesunden Internetnutzung und nachhaltigen Kommunikation ihrer Mitarbeiter für den Unternehmenserfolg erkannt haben.

Ziel ist es, anhand von Studienergebnissen und praktischen Erfahrungen bewusst zu machen, welche negativen Auswirkungen schon der als ganz normal empfundene Umgang mit digitalen Geräten auf die Konzentration und Schaffenskraft hat. Danach werden clevere Strategien erarbeitet, die wieder mehr Flow, Zufriedenheit und Produktivität ins Leben und Arbeiten bringen und das Bewusstsein für eine nachhaltige Kommunikation schärfen. So sollen Sinnlosurfen oder drohende Internet-Abhängigkeit vorgebeugt werden.Ä

In den USA schicken Google & Co. bereits Mitarbeiter ins ?Aussteiger-Camp? zur digitalen Entgiftung.

Wer wieder zu sich selbst und zur Natur zurückfinden will, darf sich zunächst im Weglassen üben. So sind in den viertägigen "Digital Detox Camps", die in stimmungsvollen Landschaften und zum Teil in Lager-Atmosphäre stattfinden, keine Devices wie Smartphone, Tablet oder Laptop erlaubt, die den Zugang zum Internet ermöglichen.

?Mittlerweile gibt es immer mehr Forschungsergebnisse die belegen, wie schädlich die permanente Nutzung von Smartphones und Social Media Kanälen wie Facebook und Twitter ist. Wir befinden uns in allen Lebensbereichen im permanenten Informations-Overload. Die anhaltende Reizüberflutung führt dazu, dass die Fähigkeit zur Konzentration immer weiter abnimmt, was sich dann natürlich insbesondere auf die Arbeit auswirkt. Der exzessive Umgang mit allen Kommunikationsmitteln schränkt die Leistungsfähigkeit ein, fördert Burnout, Depressionen und verursacht so enorme wirtschaftliche Schäden für die Unternehmen?, so Ulrike Stöckle , Initiatorin des ersten deutschen Digital Detox Camps.

Ob in der U-Bahn, im Restaurant, der Diskothek oder auf dem Spielplatz mit den Kindern: Überall blicken Menschen auf ihre Smartphones, chatten, surfen, twittern und posten Fotos. Laut einer aktuellen Studie verbringen Smartphone-Nutzer rund 30 Stunden monatlich mit dem Blick auf ihre mobilen Endgeräte. Dabei nutzten sie durchschnittlich 27 verschiedene Apps. Einige Nutzer aktivieren bis zu 80mal am Tag ihr Mobiltelefon ? um zu telefonieren oder einfach nur um zu schauen, ob es "was Neues" gibt.

Bonner Wissenschaftler haben Belege gesammelt, dass es sich hier um ein klassisches Suchtverhalten handelt. Raucher und Internetsüchtige haben sogar genetisch gewisse Gemeinsamkeiten. Wissenschaftler warnen vor einer wachsenden Handy-Abhängigkeit als gesellschaftliches Problem. Laut einer Studie der Universität Lübeck sind bereits über eine halbe Millionen Deutsche internetabhängig und 2,5 Millionen suchtgefährdet.

?Um die richtige Balance zwischen realem und digitalem Leben zu halten, helfen einfache Regeln, die wir im Camp mit den Teilnehmern erarbeiten. Das von uns entwickelteÄ 10-Schritte-Programm kann im Anschluss zu Hause und im Unternehmen umgesetzt werden?, so Ulrike Stöckle.Ä

Im Camp wird Digital Detox als Lifestyle in einen größeren Zusammenhang gesetzt. So gehen die sinnvolle Nutzung von digitalen Geräten und bewusstes Ernähren Hand in Hand. ?Wie man eine smarte und zukunftsweisende Ernährung in den Business-Alltag integriert, erfahren die Teilnehmer von Dr. Regina Kratt. Mit ihrem Unternehmen RawTwist hat sich die Innovationsmanagerin auf ein Ernährungsprogramm mit Superfoods für mehr Leichtigkeit, Energie und Konzentration im Office spezialisiert?, so Stöckle weiter.

Für das richtige Camp-Feeling sorgen Programmpunkte wie Lagerfeuer, gemeinsames Kochen von veganen, ayurvedischen und provenzalischen Gerichten, Yoga, Meditation und kulinarische Wanderungen. Zusätzlich können Einzelgespräche und Coachings mit Bettina Sabath, Business-Coach und Speakerin ( [www.junifeuer.de](http://www.junifeuer.de) ) gebucht und zu ganz speziellen Themen in Anspruch genommen werden.

Erstes Digital Detox Camp Deutschland - 25. bis 28. September 2014, Haftelhof in 76889 Schweighofen (<http://haftelhof.org>)

Weitere Termine:

16. bis 17. Oktober 2014: Intensiv Seminar im Privathotel ?Schlössl? in Oberotterbach, Pfalz.

29. April bis 2. Mai 2015: 4-Tages-Camp Detox & Wandern, Kloster Iluc, Mallorca.

21. bis 28. Mai 2015: Genuss, Wandern & Detox in der Drôme Provençale, Frankreich.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/x2vete>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/vermischtes/chillen-statt-surfen-digital-detox-jetzt-auch-in-deutschland-moeglich-73104>

=== Erstes DIGITAL DETOX CAMP Deutschland - 25. bis 28. September 2014, ehemaliges Augustinerkloster Haftelhof in Schweighofen / Pfalz. (Bild)  
===

Shortlink:

<http://shortpr.com/pctk5o>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/erstes-digital-detox-camp-deutschland-25-bis-28-september-2014-ehemaliges-augustinerkloster-haftelhof-in-schweighofen-pf>

alz

=== Programm erstes DIGITAL DETOX CAMP Deutschland - 25. bis 28. September 2014, ehemaliges Augustinerkloster Haftelhof in Schweighofen. (Dokument) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/brugdk>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/dokumente/programm-erstes-digital-detox-camp-deutschland-25-bis-28-september-2014-ehemaliges-augustinerkloster-haftelhof-in-schweighofen>

=== Übersicht Referenten erstes DIGITAL DETOX CAMP Deutschland - 25. bis 28. September 2014, ehemaliges Augustinerkloster Haftelhof in Schweighofen. (Dokument) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/le0cvx>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/dokumente/uebersicht-referenten-erstes-digital-detox-camp-deutschland-25-bis-28-september-2014-ehemaliges-augustinerkloster-haftelhof-in-schweighofen>

## Pressekontakt

Agentur für nachhaltige Kommunikation

Frau Ulrike Stöckle  
Alter Schlachthof 15  
76131 Karlsruhe

[info@nachhaltig-kommunizieren.com](mailto:info@nachhaltig-kommunizieren.com)

## Firmenkontakt

Agentur für nachhaltige Kommunikation

Frau Ulrike Stöckle  
Alter Schlachthof 15  
76131 Karlsruhe

[nachhaltig-kommunizieren.com](http://nachhaltig-kommunizieren.com)  
[info@nachhaltig-kommunizieren.com](mailto:info@nachhaltig-kommunizieren.com)

Nach über 20 Jahren Berufserfahrung im Bereich Marketing und Kommunikation für internationale Unternehmen wie z.B. ATOMIC, GO SPORT, WEB. DE, 1&amp;1 Internet GmbH und Hubert Burda Media, konzentriert sich die studierte Betriebswirtin (Universität Grenoble) und Journalistin heute auf strategische Kommunikationsberatung. 2009 gründete sie ihre Agentur für nachhaltige Kommunikation, die heute an vier Standorten Unternehmens- und Strategieberatung für die Bereiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation, Social Media und Events anbietet. Dabei liegt der Schwerpunkt auf nachhaltige Kommunikation, der auch thematisch ihre Seminar- und Dozententätigkeit stützt. Insbesondere in der Internetwirtschaft und Start-up Szene ist die Agentur für ihre Live-Kommunikation bekannt und genießt eine herausragende Reputation. Als Business-Speakerin behandelt sie aktuell das Thema Digital Detox - nachhaltiger kommunizieren.