

## Starten Sie Ihre Minute der Achtsamkeit

Vor Meetings oder längeren Arbeitstagen sollten Sie sich mindestens eine Minute Zeit nehmen und in sich hinein hinhören. Nutzen Sie dazu die folgenden Schritte:



Durch diese Übung schaffen Sie den **Ausstieg aus destruktivem Multitasking** und reflektieren zugleich Ihr persönliches Verhalten. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Menschen dadurch **langfristig glücklicher und zufriedener** sind.

[Sie möchten Ihre Achtsamkeit weiter prägen?](#)

Digital Detox hilft Ihnen dabei, mehr den **Moment zu genießen**, zur **Ruhe zu kommen** und damit letztlich  **kreativer und fokussierter** zu sein. Sehen Sie im Video, wie Sie Genuss gezielt fördern können.



## Niksen - Feiern Sie das "Nichtstun"

Wie Sie gesehen haben, sind "Langeweile" bzw. "Nichtstun" wichtig, um zu **regenerieren** und unser Gehirn **Erlebtes verarbeiten** zu lassen. Durchbrechen Sie bewusst den **Drang nach ständiger Produktivität** und erleben Sie wieder: "Langeweile" zu ertragen.

Verwechseln Sie "dauerbeschäftigt" nicht mit "effizient". Gerade für **komplexe und kreative Probleme** braucht unser Gehirn Zeit, sich in Ruhe damit zu beschäftigen und nicht dauernd abgelenkt zu sein.

Bauen Sie **bewusst Momente des Nichtstuns** in Ihren Alltag ein und gönnen Sie Ihrem Gehirn die Freiheit, sein **vollstes kreatives Potenzial** auszuschöpfen. Das kann beispielsweise bei einem Waldspaziergang sein, aber auch mit der Kaffeetasse in der Hand am Schreibtisch.

Nutzen Sie die **Checkliste**, um an Ihrem persönlichen **Leistungsdruck** zu arbeiten und sich kreative Freiräume zu schaffen.

[Checkliste: Niksen - Nichtstun](#)

## E-Learning

# Digital Detox

Die Digitalisierung hat unser gesamtes Leben völlig neu geprägt. Sie hat viele positive Seiten, aber auch negative Folgen wie Stress und Konzentrationsstörungen. In diesem E-Learning analysieren Sie die Ursachen der digitalen Belastung und erhalten Tipps, wie Sie mit den Folgen der dauerhaften Erreichbarkeit umgehen können. Außerdem werden Sie mehrere Möglichkeiten kennenlernen und ausprobieren, mit denen Sie zurück in die Entspannung finden können. Außerdem können Sie mit unserem Digital-Detox-Notfallkoffer unmittelbar digitale Belastung erkennen und bekommen Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie direkt etwas dagegen tun können.

Buchungsnummer: **34262**

Teilnehmer:innenkreis:

Alle Mitarbeiter:innen, die sich von der digitalisierten Welt sowie der permanenten Erreichbarkeit zuweilen eine Auszeit nehmen möchten.

Lerndauer:

**ca. 1 Stunde**

Sprachen:

Einzelpreis:

**€ 49,-** zzgl. MwSt. | € 58,31 inkl. MwSt.

*Paketpreise ab 50 Lizenzen auf Anfrage*

## Lernziele

- ✓ Sie (er)kennen die Ursachen der digitalen Belastung wie Multitasking, störenden Unterbrechungen und sofortige Belohnung und können hiermit bewusst umgehen.
- ✓ Sie analysieren Ihre Nutzung von digitalen Medien und Endgeräten.
- ✓ Sie entwickeln Strategien für einen bewussteren Umgang mit digitalen Medien und Endgeräten und nutzen Digital-Detox-Strategien.
- ✓ Sie können mit den Folgen der Digitalisierung und dauerhaften Erreichbarkeit (besser) umgehen.
- ✓ Sie identifizieren mögliche digitalfreie Räume und Zeiten.
- ✓ Sie finden bewusst zurück in die Entspannung.

## Inhalte

Was lernen Sie in diesem E-Learning?

Digital Detox – Notfallkoffer

Ursachen der digitalen Belastung

- Multitasking
- Störende Unterbrechung
- Sofortige Belohnung

Mit den Folgen der dauerhaften Erreichbarkeit umgehen

- Einfach abschalten
- Struktur statt Druck
- Langeweile lohnt sich
- Mentale Leistungsfähigkeit analysieren

Zurück in die Entspannung finden

- Digitalisierung entspannt meistern
- Mehr von Langsamer und Weniger
- Ungeduld mit Entspannung begegnen
- Genießen Sie das Nichtstun



Infos im Web

[www.haufe-akademie.de/34262](http://www.haufe-akademie.de/34262)



Lassen Sie sich beraten

Tel. +49 761 595339-10 • [digitales-lernen@haufe-akademie.de](mailto:digitales-lernen@haufe-akademie.de)