

SWITCH OFF!

und hol Dir Dein Leben zurück

Wie wir der digitale Stressfalle entkommen

// Titel

SWITCH OFF und hol dir dein Leben zurück. Wie wir der digitalen Stressfalle entkommen

Das 14-Tage-Programm für mehr Kreativität und Lebensfreude

// U4

14 Tage Media Detox, die Ihr Leben verändern

Mehr als 5 Stunden pro Tag, also volle 37 Stunden pro Woche verschenken wir unsere freie Zeit an Social Media, Online-Shopping, Internetsurfen, Fernsehen & Co. Reagieren wir auf Tweets und Postings, werden eingeholt von Push-Nachrichten und Eilmeldungen. Und wundern uns dabei, warum wir immer unzufriedener, unkonzentrierter und gestresster werden.

Das 14-tägige SWITCH OFF-Abenteuer hilft dabei, aus dem medialen Dauerkonsum auszusteigen – und zurückzufinden zu neuer Kreativität und echter Lebensfreude.

Mit täglich neuen Erlebnissen, praxiserprobten Übungen und effektiven Tipps für ein gelassenes Leben zurück online.

// Klappentext

Smartphone und mobiles Internet sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Wir reden nicht mehr, wir chatten. Wir fühlen nicht mehr, wir liken. Wir erleben nicht mehr, wir sharen. Die moderne Welt fordert ihren Preis. Privat wie beruflich herrscht in unserem Leben ein Tempo, das auf Dauer atemlos macht: Immer online, immer erreichbar, immer verfügbar. Die Folge: Viele Menschen fühlen sich überfordert vom Anspruch, ständig zu kommunizieren und zu reagieren. Krankheiten wie Burn-out, Angststörungen und Depression waren nie so verbreitet wie heute. Neue psychische Stressphänomene wie Fear of Missing Out oder Social Media Anxiety entstehen.

Monika Schmiderer: SWITCH OFF und hol dir dein Leben zurück!

Höchste Zeit, die Reißleine zu ziehen: Monika Schmiderer hat ein 14-Tage-Media-Detox-Programm entwickelt, mit dessen Hilfe es gelingt, wieder in Kontakt mit sich selbst zu treten. Tag für Tag führt dieses Buch durch zwei spannende medienfreie Wochen. Es zeigt anhand praktischer Übungen, Fragebögen und Checklisten, wie wir der digitalen Abhängigkeit entkommen – und lädt täglich zu neuen Abenteuern und Erlebnissen ein, um unsere Kreativität und Lebensfreude zurückzugewinnen.

// Autorenbeschreibung

Monika Schmiderer ist Unternehmerin, Autorin, Rednerin und Erfinderin des ersten Digital-Detox-Programms für mehr Kreativität und Lebensfreude. Das Programm entwickelte sie, als sie die Folgen der medialen Reizüberflutung an sich selbst bemerkte und damit ihren Weg aus der digitalen Stressfalle fand. Sie leitet eine Content- und Kreativagentur mit Kunden in Österreich, Deutschland, der Schweiz und Italien und begleitet Menschen mit Keynote-Talks, Vorträgen und Workshops. Monika Schmiderer lebt mit ihrer Familie in Tirol.

Mehr Informationen zu SWITCH OFF und den Blog zum Thema finden Sie unter www.switchoff.at

Bildnachweis

Autorenfoto: Florian Koell