

# SWITCH OFF!

**Das Gesicht. Das Buch. Die Story.**

**Zum Top-Trendthema »Smartphonesucht & Digital Detox«**



---

## Top 5 Interviewfragen an Monika Schmiderer

**1 Die wenigsten sind wohl wirklich Smartphone-süchtig, die meisten verbringen einfach zu viel Zeit mit ihrem Handy und wollen dies langsam reduzieren. Wo kann man anfangen? Was raten Sie?**

Ein super Start ist, sich eine Screentime-Tracking-App wie »Moment« oder »RealizD« zu installieren oder die neuen Smartphone-Funktionen »Bildschirmzeit« und »Digitales Wohlbefinden« zu nutzen und Schwarz auf Weiß zu sehen, wie viel Zeit man tatsächlich in WhatsApp, Youtube & Co. verbringt. Dieser Aha-Moment löst schon sehr viel aus.

Um das Daddeln ganz konkret zu reduzieren, gebe ich diese Top-5-Tipps:

1. Benachrichtigungen deaktivieren und unnötige Apps löschen
2. Die Online-Aktivitäten am PC bündeln und nicht bei jedem Impuls eine Google-Abfrage am Handy starten.
3. Smartphonefreie Zonen einrichten: Kinderzimmer, Schlafzimmer, Esstisch - Zonen der Ruhe und des Miteinanders sollten handyfreie Zonen sein. Also: Wecker kaufen und Handy im Wohnzimmer laden. Auch eine Smartphonebox zum bewussten Ablegen der Geräte kann sehr nützlich sein.

4. Offline-Zeiten festlegen: abends, am Wochenende, im Urlaub – klare Offline-Zeiten helfen, wieder mehr zu »Lieben statt zu Liken« und die Entspannung zu finden, die wir brauchen.
5. WhatsApp drosseln: WhatsApp ist das soziale Netzwerk, das uns am meisten ans Handy bindet. Doch auch WhatsApp kann prima am Desktop am PC genutzt werden, wo sich Nachrichten ganz einfach verwalten lassen! Es gilt: Lästige Gruppen verlassen oder stumm schalten, Benachrichtigungen deaktivieren und sich nicht unter Druck setzen lassen, IMMER und SOFORT zu reagieren.

## **2 Was sind Anzeichen dafür, dass die Nutzung zu viel wird?**

Wenn wir nervös, gereizt, ängstlich oder depressiv werden, wenn wir das Internet nicht nutzen können. Wenn wir dauernd Angst haben, online etwas zu verpassen – und wenn wir beim Surfen vor unseren realen Sorgen und Problemen flüchten.

Aufmerksam werden sollten wir auch, wenn unsere Gedanken immer um unsere Online-Aktivitäten kreisen und wir im Minutentakt kontrollieren »müssen«, was in den sozialen Netzwerken passiert. Wenn es uns real kränkt, wenn wir sehen, was andere (ohne uns) erleben, und wenn wir die virtuelle Belohnung wie Likes oder Kommentare über den echten zwischenmenschlichen Austausch stellen.

Gefährlich wird der Handykonsum vor allem auch dann, wenn wir bereit sind, Beziehungsprobleme oder Streit in der Familie in Kauf zu nehmen, um online sein zu können, soziale Kontakte vernachlässigen, über unseren Internetkonsum lügen und uns nicht mehr richtig auf Schule, Studium oder Arbeit konzentrieren können.

## **3 Wie laufen Ihre Detox-Programme ab? Wer nutzt diese?**

Das Digital-Detox-Programm in meinem Buch *SWITCH OFF und hol Dir Dein Leben zurück* begleitet die LeserInnen zu Hause mitten im ganz normalen Alltag durch 14 spannende Tage, in denen die Freizeit offline erlebt und mit täglichen Abenteuern, Challenges und Übungen einmal ganz neu gestaltet wird.

In den Digital-Detox-Urlaube gehen die Gäste vier Tage lang offline und nutzen ihr Handy nur zum Telefonieren. Wir unternehmen »analoge Abenteuer« in den Bergen.

Wahrnehmungsübungen und Entspannungsmeditationen helfen, endlich einmal so richtig abzuschalten. In interaktiven Workshops bekommen die Gäste wertvolles Wissen und praktische Tipps zum Thema.

Die Digital-Detox-Urlaube und das 14-Tage-Programm im Buch richten sich an alle, die eine bewusste Auszeit vom Netz und von den virtuellen Verpflichtungen suchen sowie einen gesunden Umgang mit Social Media & Co. finden wollen.

## **4 Empfehlen Sie, Social Media Apps vom Handy zu löschen?**

Ja! Vor allem jene, die auch am PC genutzt werden. Bei allen anderen verfare ich so: Wenn ich ein Posting mache, durch den Feed scrolle, oder nach etwas suchen möchte, lade ich die App. Habe ich das erledigt, lösche ich sie wieder. Das ist ein Aufwand von wenigen Minuten, der das ständige reintAPPen in die digitale Stressfalle sicher verhindert. Oft bleiben die Apps tagelang gelöscht, manche installiere ich nie wieder.

## **5 Das Handy ist ja trotz allem nicht mehr wegzudenken, auch ist es nicht pauschal zu verurteilen. Wie schaut Ihrer Meinung nach ein vernünftiger Umgang mit dem Smartphone aus, sodass man auch davon profitiert?**

Das Smartphone soll den Alltag erleichtern, nicht unser Lebensgleichgewicht stören. Oft reicht es, kleine Dinge zu ändern: Zu telefonieren, statt zu tippen oder öfter mal nachzufragen, statt zu googeln, E-Mails nur am PC zu beantworten und in WhatsApp zurückhaltender zu sein. Denn der Internetkonsum macht uns nur dann freier, wenn er nicht unser ganzes Leben konsumiert.

---

## **Monika Schmiderer**

Monika Schmiderer (geb. 1984 in Tirol) 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.



---

## Das Buch

### ***SWITCH OFF und hol Dir Dein Leben zurück. Wie wir der digitalen Stressfalle***

**entkommen** Mit 14-Tage-Programm für mehr Kreativität und Lebensfreude

Knaur, ISBN 978-3-426-21426-8

- **Leseprobe** [www.switchoff.at/leseprobe](http://www.switchoff.at/leseprobe)
- **Presseexemplare** werden gerne auf Anfrage zur Verfügung gestellt. Kontaktieren Sie uns: [autorin@switchoff.at](mailto:autorin@switchoff.at)

## Kernpunkte von SWITCH OFF

Als individuelle Lösung präsentiert Monika Schmiderer:

- **Ihre persönliche Geschichte** über ihren Fall ins digitale Burnout und Ihren Weg, sich aus der digitalen Stressfalle zu befreien
- Einen informativen und ebenso animierenden Vorspann über unseren »**Zweitjob**« **als Medienkonsument – und seine Folgen**
- Sie stellt neue psychische Stressphänomene wie Smartphonesucht, E-Mail-Allergie, Devorce, Digitale Sofortness, Social Media Anxiety oder Fear Of Missing Out u. v. m. vor
- »12 Schritte dem digitalen Dauerstress nachhaltig zu entkommen, wie wir sie von den Anonymen Alkoholikern kennen
- Das »We-Are-Creators-Prinzip«, als konkrete Anleitung dazu, unsere Kreativität nach eigener Definition zu (re)aktivieren und befreiende Akte der Lebensfreude in den Alltag zu bringen
- **Das 14-Tage-Digital-Detox-Programm für mehr Kreativität und Lebensfreude:** 14 spannende medienfreie Tage mit täglich neuem Thema, neuen Gedankenanstößen, Kreativ-Übungen, Fragebögen, Checklisten, Selbstreflexion und Bewusstseinschulung für eine nachhaltige Änderung des eigenen Medienkonsums
- **SWITCH OFF-Tipps** fürs Smartphone, fürs Büro und für Zuhause, für ein gelassenes Leben online und offline
- und Leitgedanken für unsere persönliche Position und Verantwortung in einer Welt der Fake News, Fake Friend und Fake Lives, in der wir unseren wahren und entscheidenden digitalen Footprint nicht unterschätzen dürfen: Die Verlagerung unserer Identität und persönlichen Macht ins virtuelle Paralleluniversum.

**SWITCH OFF!**

## Leserstimmen

*SWITCH OFF ist ein Muss in der heutigen Welt, im digitalen Zeitalter!*

Claudia Widmann, Schauspieltrainerin

*Das Ergebnis: Klarere Gedanken. Ein freier Kopf. Ein bewussteres Sein und Handeln. Ein stressfreier Alltag. Vor allem jedoch ein Alltag, mit wesentlich mehr Zeit und gesteigerter Wertigkeit MIR selbst gegenüber.*

Ronald Fiegl, Grafikdesigner

*... weil Monika Schmiderer bereits diese Aufgabe mit Bravour löst, begibt man sich auch motivierter in die Therapie. Um dieses Schreckenswort zu vermeiden, spricht Monika Schmiderer im Folgenden von Abenteuer. (...) Monika Schmiderer klatscht nicht einfach ein paar angelesene Tipps auf den Tisch, sondern kreierte aus Informationspaketen aller Art ein durchdachtes System. Und dieses vermittelt sie in einer Sprache, die ebenso unterhaltsam wie anregend ist.*

Dr. Werner Fuchs

*SWITCH OFF war lebensverändert für mich. Und damit übertreibe ich nicht mal.*

Daniela Geiger, Architektin

**Mehr unter** [www.switchoff.at/erfahrungen](http://www.switchoff.at/erfahrungen)

---

## Die persönliche Geschichte

### **Digitales Burn-out und der Ausweg aus der digitalen Stressfalle von Monika Schmiderer**

Wie in der wörtlichen Rede ist das Perfekt die richtige Zeit für ein Interview. Habe es nur hier oben korrigiert. Klingt lebensnäher, lebendiger.

**Ich bin 2010 an dem, was man heute ein »digitales Burnout« nennen würde, erkrankt.**

Ich habe fast den gesamten Tag vor den Geräten verbracht. Ich war ständig vernetzt und einsamer denn je. Ich habe den ganzen Tag kommuniziert, und hatte oft abends noch kein

# SWITCH OFF!

einziges Wort mit jemandem gesprochen. Ich hatte mich von meinen Freunden und Familie entfernt. Es wurde immer schwieriger, jemanden wirklich zu treffen, denn die Zeit, die blieb, war von all dem innerem Stress und Druck blockiert. Ich habe über 100 E-Mails am Tag beantwortet und versucht, quasi »daneben« meine eigentlichen Aufgaben zu erledigen, produktiv und kreativ zu sein.

**Es war so weit, dass ich am Sonntagabend schon Angst hatte, was mich am Montagmorgen im Posteingang erwartete.** Um diese Angst zu stoppen, war ich bald auch am Wochenende immer online. Ich konnte nicht mehr abschalten. Das Handy am Nachttisch. Den Laptop immer dabei um schnell was erledigen und ausarbeiten zu können. Selbst bei kurzen Ausflügen. Oft saß ich mit dem Laptop am Schoß auf dem Beifahrersitz.

**Alle Grenzen waren völlig verschwommen und verloren.**

Und je mehr ich ins virtuelle Paralleluniversum hineinziehen ließ, desto mehr Gewicht bekam auch alles, was dort passierte. Die Nachrichten schienen immer noch wichtiger und noch dringender zu werden, und ich hatte das Bewusstsein dafür verloren, dass ich mich abgrenzen *konnte*, dass ich abschalten *durfte*. Dass es mein Recht war, einmal nicht erreichbar zu sein. **Denn Offline zu sein ist kein Luxus! Es ist unser Geburtsrecht!** Doch ich war in der Dauer-Kommunikations-Spirale gefangen, und sie drehte sich immer weiter und weiter nach unten.

Sogar private Vereinbarungen fühlten sich bald wie Termine an. Für lange Telefonate und Chats mit Freunden fehlte mir die Kraft.

Ich fand außen wie innen nicht mehr zur Ruhe. Körperliche Symptome zeigten sich: Nervosität. Herzrasen. Zähneknirschen. Ich wurde anfällig für Infektionen. Ich konnte mein Gewicht nicht mehr halten. Ständig schwankte es. Ich konnte kaum noch schlafen und stand oft nachts auf, um im Wohnzimmer zu arbeiten. Und ich kam an den Punkt, an dem ich **wirklich um 4 Uhr morgens am Couchtisch vor meinem Laptop saß und sprichwörtlich den Stecker gezogen habe.** Und ich habe um 4 Uhr 20 all meinen damaligen Kunden eine Nachricht geschickt, dass meine Firma pausiert und dass ich ab sofort nicht mehr erreichbar und nicht mehr buchbar bin – und meine Freunde informiert, dass ich eben das tue und Zeit für mich brauchte.

**Das war mein Ground Zero.** Sechs Monate lebte ich fast völlig zurückgezogen, schrieb einen Roman und erdete mich neu. Dann habe ich wieder neue Aufträge angenommen und bin langsam wieder ins Berufsleben zurückgekehrt. Mit einem völlig veränderten



# SWITCH OFF!

Bewusstsein und ganz neuen, klaren Regeln zum Umgang mit der digitalen Welt, die ich für mich selbst definiert hatte.

**Und etwas Großartiges geschah: Ich war kreativer denn je. Der Erfolg wuchs.** Und zwei Jahren hatte sich mein Umsatz zuerst verdoppelt und dann vervierfacht. Ich löste mich aus allen Verbindungen, die mich schwächten und meine neuen Regeln unterwandern wollten. Und ich schrieb glücklicher und besser denn je.

Im Januar 2015 saß ich in meinem Büro und arbeitete an einem neuen Entwurf für einen Roman zu meiner Geschichte, bis ich plötzlich dachte: »Was machst du da? Das ist ein riesen Umweg. Verwirf den Roman und schreib alles ganz genau so auf, wie du es erlebt hast, was du erkannt und gelernt hast – und teile das!« Und so ist mein Buch *SWITCH OFF und hol Dir Dein Leben zurück. Wie wir der digitalen Stressfalle entkommen* entstanden. **Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal ein Sachbuch veröffentlichen würde, doch es spricht mir aus der Seele!**

Im Buch SWITCH OFF teile ich meine Geschichte und meine Erfahrungen. Vor allem aber teile ich den Weg, über den ich zu einem neuen Bewusstsein und zu einer lebensnahen Lösung für diese vielen Fragen gefunden habe. Wie ich mit dem Online-Sein umgehe und wie ich die Zeit offline nutze, um meine Lebensfreude und Kreativität zu fördern.

Die praktischen Übungen in das 14-Tage-Digital-Detox-Programm so lebendig machen, habe ich alle selbst angewandt – und praktiziere sie bis heute. Genauso wie die Tipps für das moderne Leben online. Alles ist persönlich erfolgserprobt, und **ich bin sehr berührt von jedem Feedback, das ich von meinen Lesern und Klienten erhalte.**

Wenn mir eine Frau gegenüber sitzt und sagt: »Dieses Buch hat mir die Augen geöffnet. Ich bemerke seither sofort, wenn ich wieder zu viel am Handy bin und ich schalte ab. Ich bin so viel ruhiger geworden. Meine Gedanken sind positiver und ich bin zufriedener mit mir und meinem Leben«, ist das grandios. Oder: »Seit ich dieses Buch gelesen habe, verstehe ich, was mein Sohn mir sagen will« und »Ich weiß jetzt, was ich in Zukunft machen möchte und habe schon Pläne erstellt, wie ich jetzt weiter vorgehen will.«

**Das A & O auf dem Weg zur erfolgreichen Digital-Real-Life-Balance ist es, überhaupt zu erkennen und sich einzugestehen, dass das Smartphone zum Problem im eigenen Alltag, im Beruf, in der Beziehung oder in der Familie geworden ist.** Denn da das Handy unser wichtigster Alltagsgegenstand ist, und da fast jeder im »Always on«-Modus lebt, ist die Gefahr groß, dass uns gar nicht mehr auffällt, wie viel Lebenszeit und Lebensqualität wir an das Netz verlieren.



# SWITCH OFF!

Rund 37 Stunden verbringen wir Europäer im Durchschnitt mit privatem Surfen, Streamen und Co. Allein rund drei Stunden täglich verbringen wir im Durchschnitt in den sozialen Medien wie WhatsApp, Facebook oder Instagram.

Wie sehr wir von den digitalen Medien beherrscht werden – und so ist es wichtig ehrlich hinzuschauen und zu beantworten: »Konsumiert mein Internetkonsum bereits mein Leben? Welche Qualitäten, Erlebnisse und Menschen vermisse ich in meinem Leben dadurch? Und wie erobere ich mir die Zeit und die Energie zurück, diese Dinge wieder ins Leben zurückzuholen?«

**Denn wenn diese 37 Stunden wieder frei werden, entsteht sehr viel Raum für Neues. Für schöne Erlebnisse, für Projekte, die wir gerne realisieren würden, für Beziehungen, die wir stärken möchten, für die Ruhe, nach der wir uns sehnen. Und daraus speist sich eine ganz neue Form der Lebensfreude, die so viel gibt.**

---

## Top 5 SWITCH OFF-Tipps

Um die täglichen digitalen Stressfallen zu überwinden gibt die SWITCH OFF-Autorin Monika Schmiderer diese Tipps:

- 1. Smartphonebox und handyfreie Zonen:** Bei gemeinsamen Stunden, zum Entspannen oder um analoge Abenteuer zu erleben, kommt das Handy in die Smartphonebox. Esstisch, Couch oder Schlafzimmer sind zu 100 Prozent handyfreie Zonen.
- 2. Fixe Online- und Offline-Zeiten festlegen:** Nicht nur für die Kinder ein Wundermittel, das Diskussionen vermeiden lässt, sondern auch für sich selbst ein guter Weg zur Balance zwischen on und off. Beruflich wie privat. Sie werden produktiver, klarer und freier im Geist – und haben Energie zum Durchstarten statt Daddeln.
- 3. Analoge Abenteuer-Liste:** Notieren Sie alles was Sie erleben oder erreichen möchten – und setzen Sie diese Abenteuer in ihren Offline-Stunden um! Sie werden viel Zeit dafür gewinnen, wenn sie mehr leben statt liken!
- 4. Online-Aktivität zeitlich und räumlich bündeln.** Alle unnötigen Apps löschen, bei allen verbleibenden Apps die Benachrichtigungen deaktivieren und Ihre privaten wie beruflichen Online-Aktivitäten am PC erledigen. Tipp: Testen Sie WhatsApp am Desktop. Es spart sehr viel Smartphonezeit!
- 5. Fester Detox-Tag jede Woche:** Gönnen Sie sich einen fixen Tag in der Woche, an dem Sie Ihr Smartphone nur zum Telefonieren nutzen. Zum Genießen statt Googeln.

### Buch-Tipp

In ihrem Buch *SWITCH OFF und hol dir dein Leben zurück. Wie wir der digitalen Stressfalle entkommen* lädt Monika Schmiderer zum 14-Tage-Digital-Detox-Programm und gibt praktische Tipps (Knauer, ISBN 978-3-426-21426-8)

### Web

[www.switchoff.at](http://www.switchoff.at)

---

## »Ich halte nichts vom kalten Entzug«

Mir ist sehr wichtig, die Leserinnen und Workshop-Teilnehmern durch ihr Digital-Detox-Erlebnis zu begleiten, denn ich halte nichts vom kalten Entzug.

Um nachhaltig und langfristig einen gesunden Umgang mit Smartphone & Co zu finden, ist es meiner Meinung nach essentiell, die Offline-Zeit aktiv und gezielt zu nutzen.

Deswegen ist mein Digital-Detox-Programm auch so gestaltet, dass es eine tägliche Morgen-, eine Mittags- und eine Abendeinheit gibt. Warum? Weil für die meisten Menschen durch das Wegfallen der digitalen Ablenkung viel Freiraum entsteht, der auch unsicher und nervös machen kann. Ich würde es nicht wagen, jemandem zu empfehlen: Lasse zwei Wochen lang alle deine Geräte ausgeschaltet und dann viel Spaß! Das würde meiner Ansicht nach das Ziel verfehlen. Denn in diesen Digital-Detox-Tagen muss genau das passieren: Ich-Stärkung, ein Relativieren der digitalen Inhalte und virtuellen Verpflichtungen, eine Rückbindung an reale Werte und an die eigenen Ressourcen. Wenn wir ein Digital Detox dazu nutzen, kann eine ganz neue Lebensqualität entstehen.

Ich stehe der digitalen Welt positiv gegenüber und schätze die mannigfaltigen Möglichkeiten, bin mir aber immer der mannigfaltigen Gefahren bewusst.

**Daher ist es mir ein Herzensanliegen, Ideen zu liefern und Erfahrungen zu teilen, die helfen, nicht in die digitale Stressfalle abzurutschen, sondern ein kreatives, selbstsicheres und freudvolles Leben in der neuen Zeit zu leben!**

**Mehr** [www.switchoff.at/termine](http://www.switchoff.at/termine)

---

## Web

**Website, Termine und Blog** [www.switchoff.at](http://www.switchoff.at)

**Pressebilder** [www.switchoff.at/bilder](http://www.switchoff.at/bilder) (Download in Print- und Webauflösung)

**Youtube** <https://www.youtube.com/monikaschmiderer>

**Facebook und Instagram**

---

## Kontakt

**Monika Schmiderer**

+43 650 9160584 | [autorin@switchoff.at](mailto:autorin@switchoff.at)

**Andrea Neuhoff**

Presse Sachbuch | Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG

Hilblestraße 54 | 80636 München | Deutschland

+49 89 9271 111 | [andrea.neuhoff@droemer-knauer.de](mailto:andrea.neuhoff@droemer-knauer.de)