


# UND: OFF! DER LETZTE GROSSE LUXUS

 **Zusätzlich in der App:**  Beitrag von Zukunftsforscher Gerd Leonhard  Studie der Universität Bonn  Ausschalthilfe

SIMON KÜNZLER UND ANDREA ILTGEN BETREIBEN SEIT 2009 DIE ONLINE-MARKETING-AGENTUR XEIT IN ZÜRICH. SIE SIND ALSO SCHON VON BERUFS WEGEN ALWAYS ON. IM NOVEMBER 2015 VERANSTALTETEN SIE DIE ERSTE DIGITALE DETOX-KONFERENZ IN DER SCHWEIZ. EIN RESULTAT DER KONFERENZ WAR, DASS DIGITALE ENTHALTSAMKEIT WEDER MACHBAR NOCH WÜNSCHENSWERT, EIN FEINES BEWUSSTSEIN FÜR DIE EIGENE ONLINE-NUTZUNG – EINE DIGITALE AWARENESS – ABER DURCHAUS SINNVOLL IST. WIR HABEN MIT SIMON KÜNZLER MAL KURZ DARÜBER GESPROCHEN, WARUM ES EINE GUTE IDEE IST, AUF DIE EIGENE VERFÜGBARKEIT ZU ACHTEN.

 **Interview:** Vera Hermes

## Herr Künzler, wie hat die Digitalisierung die Mitarbeiterführung verändert?

*Simon Künzler:* Die Mitarbeiterführung läuft heute teilweise anonymisiert und asynchron. Ich kann Aufgaben verteilen, ohne dass der Mitarbeiter oder ich da sind. Das fördert die Produktivität, kann aber auch zu Missverständnissen führen. Es gilt, ein Gleichgewicht zwischen virtueller und realer Mitarbeiterführung zu finden und sich immer zu fragen, wie viel man noch Face-to-face macht und machen sollte. Die Arbeit ist insgesamt offener und transparenter geworden. Man kann sehr gut sehen, wer was wann wo macht – denken Sie nur ans Intranet.

## Ist das positiv oder negativ?

*Simon Künzler:* Es ist wie mit allem: Es hat Vor- und Nachteile.

## Wie sehen denn die Auswüchse der Digitalisierung im Unternehmensalltag aus?

*Simon Künzler:* Auswüchse sind zum Beispiel E-Mails, die an alle geschickt werden; oder wenn ungefragt Einladungen via Outlook verschickt werden; oder wenn Menschen samstags Mails versenden und erwarten, dass sie sonntags beantwortet sind. Die Mailbox füllt sich immer mehr, wir werden in gewisser Masse zu Klickwerkern.



**Simon Künzler** betreibt gemeinsam mit Andrea Iltgen die Online-Marketing-Agentur Xeit in Zürich. [www.zeit.ch](http://www.zeit.ch)

Immer verfügbar zu sein, ist anstrengend. Man muss lernen, sich auszuklinken. Es geht um die richtige Balance: Denn es gibt auch die, die sich zu oft entschliessen, sich auszuklinken und dann nicht verfügbar sind, wenn sie gebraucht werden. Das ist auch wieder nicht effizient. Wenn ich eine schnelle Antwort brauche, dann wende ich mich →

↳ an diejenigen, die verfügbar sind. Sich komplett zu entziehen, ist also schwierig. Sitze ich zum Beispiel in einem Meeting, dann füllt sich der Mail-Account. Beantworte ich sie anschliessend sofort, so kommen garantiert weitere Mails dazu und zurück, und das virtuelle Hamsterrad dreht weiter und noch schneller

### Was also tun?

*Simon Künzler:* Ich denke, drei Punkte helfen:

1. etwas mehr Gelassenheit,
2. sich vom Workload nicht so viel aufladen, dass es nicht zu schaffen ist,

3. und ein bewusster Umgang: Man sollte fixe Zeiten für die elektronische Kommunikation definieren, und umgekehrt nicht immer für alle verfügbar sein, sondern sich Slots herausnehmen, in denen man nicht verfügbar ist – zum Beispiel, um konzentriert arbeiten zu können. Sich bewusst auszuklinken oder auch bewusst offline zu gehen, etwa auch während den Ferien, das ist der letzte grosse Luxus. Es liegt mittlerweile im Trend. Andrea und ich gehen mittlerweile abwechselungsweise so in die Ferien, dass der eine während seinen Ferien zu 100 Prozent offline gehen kann und niemals kontaktiert wird – und der andere zu 100 Prozent die Stellung im Office behält. Das ist grossartig. ●●●

«Wir werden in  
gewisser Masse  
zu Klickwerkern»



Bild: flickr / Gijsbert van der Wal

### IMMER SCHÖN WACHSAM!

Texte: Vera Hermes

Laut einer Studie der Universität Bonn aktiviert der Durchschnittsnutzer 88 Mal täglich sein Smartphone-Display. 35 Mal wegen Kleinigkeiten, etwa um zu gucken, wie spät es ist. 53 Mal mailt er, schreibt Nachrichten oder nutzt Apps. Der für die Studie verantwortliche Junior-Professor Alexander Markowetz rechnet vor, dass wir somit – bei acht Stunden Schlaf am Tag – alle 18 Minuten unterbrechen, was wir tun, weil wir zum Handy greifen. Das Gerät beschäftigt uns im Schnitt täglich zweieinhalb Stunden, von denen wir übrigens nur sieben Minuten telefonieren, die meiste Zeit geht für WhatsApp, Facebook und Spiele drauf. In der FAZ beklagte Markowetz – Autor des Buches «Digitaler Burnout» –, dass die digitale Welt unsere Aufmerksamkeit «zerhackstückelt» und unsere Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt. Womit die digitale Dauerdruckbetankung nicht nur eine individuelle Lifestyle- und Befindlichkeitssache, sondern von handfestem ökonomischem Interesse und somit mindestens auch für Controller interessant ist.

**Mehr zur Studie gibt es in der App.**

### AUSSCHALTHILFE

Es entbehrt nicht einer gewissen Ironie, dass es ausgerechnet eine App ist, die beim digitalen Abschalten hilft: Mit der App Offtime kann jeder nicht nur kontrollieren, wann, wie häufig, wofür und wie lange er sein Smartphone nutzt, sondern auch Anrufe, SMS und Benachrichtigungen blockieren. Ausgewählte Personen bleiben während der digitalen Auszeit freigeschaltet, alle anderen erhalten eine Abwesenheitsmeldung per SMS. Und damit die Offtime-User bloss nichts verpassen, zeigt Offtime anschliessend an, was währenddessen online geschehen ist. Offtime hat einen interessanten Kooperationspartner: die Swisscom. [www.offtime.co](http://www.offtime.co)

### SEH-TIPP!

Einen sehenswerten Beitrag zum Thema, nämlich «Offline is the new luxury – The FutureShow with Gerd Leonhard, season 1, episode 5» vom Zukunftsforscher Gerd Leonhard, finden Sie in der App.