

# pronova BKK

Starten Sie offline in den Tag!



Ulrike Stöckle

Wir brauchen eine digitale Kultur



Zeit ist unser kostbarstes

**GUT**

mein Schatz



Das **SMARTPHONE** ist ein Zeitfresser



Raus aus dem



## DIGITAL DETOX

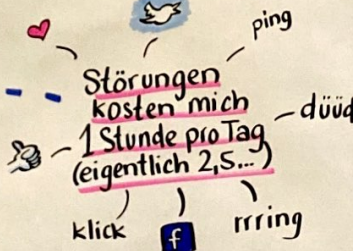


abschalten durch ausschalten

Was würden Sie gerne tun, wenn Sie 2 Stunden mehr Zeit hätten?



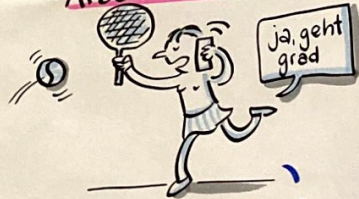
Störungen kosten mich 1 Stunde pro Tag (eigentlich 2,5...)



**FEAR OF MISSING OUT**



Es fehlt die Grenze zwischen Arbeit + Freizeit



Wo ist der Feierabend?



MULTITASKING existiert nicht wirklich



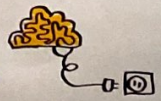
man braucht 12 min, um wieder in die volle KONZENTRATION zu kommen!



Wer Emails säht - wird Emails ernten.



Handy aus Hirn an!



by waschatelier.de