

ANITRA

EIN HANDOUT VON WEB-VETERANIN & DIGITAL DETOX-PIONIERIN ANITRA EGGLER

MAIL HALTEN!
SOFORTHILFE-TIPPS
FÜR BÜROKRIEGER

HOMEOFFICE
SURVIVAL
WAS IHR
HOMEOFFICE-TYP
VERRÄT

*Bussi
statt
busy*

TEST
SIND SIE EIN
SMARTPHONE-
ZOMBIE?

VORSICHT!
DIESES PDF VERTREIBT
DIGITALEN STRESS

Hallo, ich bin Anitra Egger



MEINE ERSTE INTERNETFIRMA HATTE ICH 1998. Mein erster kritischer Digitalisierungsratgeber erschien 2010 – und wurde ein Bestseller. Seither habe ich über 200.000 Menschen humorvoll von digitalem Stress befreit.

WER DIGITAL NICHT ABSCHALTEN KANN, ist wie ein Autofahrer, der nicht bremsen kann. Die Universität Stanford bezeichnet die Fähigkeit „unablenkbar zu sein“ genau deshalb als „die Superpower des 21. Jahrhunderts“.

WIEVIEL SUPERPOWER STECKT IN IHNEN? Wie unablenkbar sind Sie? Wem schenken Sie mehr Aufmerksamkeit: Ihren Lieblingsmenschen oder Ihrem Handy?

WER VON DER DIGITALISIERUNG PROFITIEREN WILL, muss digitale Dauerablenkung eliminieren und neben einer Work-Life- eine Screen-Life-Balance finden.

ALS WEB-VETERANIN zeige ich Ihnen, wie Sie das Beste aus der Digitalisierung rausholen.

ALS DIGITAL DETOX-PIONIERIN lebe ich vor, wie man das analoge Leben ohne Digitalstress zu 101% genießt.

DAS IST VIEL EINFACHER ALS SIE DENKEN. Sie müssen nur beginnen. Wann? Jetzt!

ICH WÜNSCHE IHNEN VIEL INSPIRATION BEI DER LEKTÜRE DIESES PDFS und jede Menge Lebenszeit, die so erlebenswert ist, dass Sie Ihr Handy vergessen.

*Herzlich,
Anitra Egger*

P.S. WIE WÄRE ES MIT EINEM WEBINAR, DAS SO INSPIRIEREND UND ERFRISCHEND ANDERS IST, DASS ALLE IHRE HANDYS VERGESSEN*? Wenn Sie Kollegen oder Kunden diese Freude bereiten möchten, freue ich mich auf Ihre Anfrage: WEBINAR@ANITRA-EGGLER.COM.

*Weiteres Kundenfeedback finden Sie [hier](#).

Haben Sie Ihre Mails im Griff oder Ihre Mails Sie?

1

STARTEN SIE MIT OFFTIME

Erst checken, dann strecken. Erst auf What's App, dann aufs Klo. Dann mit Facebook aufs Klo und dort den ersten Scheiß posten ...

So beginnt kein erfolgreicher Tag. Gehen Sie erst online, wenn Ihre 2Do-Liste steht und Sie Ihre dringenden und wichtigen Aufgaben definiert haben. Erledigen Sie drei davon, bevor Sie sich digitaler Kommunikation widmen. Wenn Sie mit Mails und WhatsApp starten, werden Sie Ihren Tag reaktiv im Hamsterrad fristen. Versprochen.

2

E-MAIL-ÖFFNUNGSZEITEN

Auch Ihr Mailprogramm kann man schließen. Probieren Sie es aus! Führen Sie E-Mail-Öffnungszeiten ein. Maximal drei am Tag. Zwei sind ideal. Wie wäre es mit 10 Uhr und 15 Uhr? Erfolgsentscheidend ist: Kommunizieren Sie Ihre Zeiten via Abwesenheitsnotiz, Signatur, LinkedIn/Xing, in Meetings und auf der Handy-Mailbox für den Fall dass jemand anruft und fragt, ob Sie die Mail, die er vor zwei Sekunden geschickt hat, noch nicht gelesen haben.

3

WER E-MAILS SÄT, WIRD E-MAILS ERNTEN

Senden Sie 30 Prozent weniger, dann erhalten Sie 30 Prozent weniger. So einfach ist das. Am besten, Sie probieren das gleich mal aus! Das gilt auch für Postings und Textnachrichten. Weniger ist mehr denn je. Denken Sie immer daran: Herz und Hirn kann man lesen – in und zwischen den Zeilen. Stil ist Wertschätzung; Orthografie und Interpunktion sind eine intellektuelle Visitenkarte.



BETR. BETREFFZIELE

Zielen Sie aufs Hirn: Ersetzen Sie das Wort »Betreffzeile« durch **BetreffZIELE**. Formulieren Sie jede Betreffzeile mit der Präzision eines Scharfschützen: Warum soll der Empfänger diese E-Mail öffnen? Das muss in der Betreffzeile stehen. Sobald Sie eine Nachricht beantworten oder weiterleiten, **BetreffZIELE** anpassen!



OFFTIME IST... DER NEUE LUXUS

Wer versucht, alles gleichzeitig zu tun, macht nichts mehr richtig. Wer stets auf standby ist, schaltet nie ab. Wer nie abschaltet, tankt nie auf. Wer nie auftankt, brennt aus. Wer alles fotografiert, erlebt nichts. Wer Bussi-Emojis sendet, küsst nicht. Wer jeden Gedanken postet, denkt nicht mehr nach. Wenn Sie wieder genussvoll leben und mit voller Schaffenskraft arbeiten möchten, gönnen Sie sich Offtime: Aktivieren Sie den »Nicht stören«-Modus 90 Minuten vor dem Schlafengehen und starten Sie mit 60 Minuten Offtime in den Tag!

**BÜROKRIEGER
BESTSELLER
BESTELLEN!**



»Wer wissen möchte, welchen Einfluss digitale Medien auf das eigene Leben haben und wie die Digitalisierung positiv genutzt werden kann, muss dieses Buch lesen.«

Managementbuch.de

»Ein liebevoll gestalteter Ratgeber mit vielen inspirierenden Tipps zum bewussten Umgang mit Technik.« **Geo Wissen**

»Ein wunderschön und sehr informativ illustriertes Buch. Lesen und das digitale Hamsterrad stoppen!«

Handelsblatt

»Absolut lesens- und nachahmungswert!«

Woman

AUF DER VERLAGS-HOMEPAGE ERWARTEN SIE VIELE KOSTPROBEN LIKE-PUBLISHING.COM

Wie erfolgreich arbeiten Sie im Homeoffice?

IHR HOMEOFFICE-TYP ENTSCHIEDET, WIE GUT SIE ZUHAUSE ARBEITEN –
ODER EBEN AUCH NICHT.

IN WELCHEM DER SECHS HOMEOFFICE-TYPEN ERKENNEN SIE SICH
SPONTAN WIEDER?

AUF [HOMEOFFICESURVIVALGUIDE.COM](https://www.homeofficesurvivalguide.com) FINDEN SIE EINEN FUNDIERTEN
TEST – DER IST GRATIS, ABER GARANTIERT NICHT UMSONST.

1. DER GESTALTER-ANFÜHRERTYP

HOMEOFFICE-CHANCE: Der Gestalter-Anführertyp ist gerne sein eigener Chef. Er ist proaktiv. Er will gestalten und führen, dafür gibt es im Homeoffice viel Raum. Er kann sich gut selbst motivieren und hat Freude daran, Arbeitsabläufe selbstständig zu gestalten. Eigenständigkeit motiviert ihn. Deshalb kommt er gut im Homeoffice klar.

HOMEOFFICE-HERAUSFORDERUNG: Disziplin bei Fokussierung auf die vorgegebenen Ziele. Der Gestalter-Anführertyp hat die Tendenz, im Homeoffice mal schnell eigene Ziele zu entwickeln – und umzusetzen. Er braucht einen starken Fokus auf Arbeitserfüllung und muss sich selbst immer wieder konsequent kontrollieren. Wenn der Gestalter-Anführertyp bei der Organisation seines Homeoffice ein solides Fundament schafft, loyal bleibt, seine Arbeit smart strukturiert und kontrolliert, wird er im Homeoffice sehr glücklich und sehr erfolgreich arbeiten.

2. DER AUSFÜHRER, DER KOOPERIERT

HOMEOFFICE-CHANCE: Er ist das Zahnrad im Getriebe und kann dir jeden Ikea-Schrank aufbauen – vorausgesetzt, er hat eine Anleitung dafür. Im Homeoffice ist er top motiviert, wenn er klare Aufgaben bekommt oder sie sich selbst stellt. Wenn die Aufgabe und der Weg zum Ziel klar sind, arbeitet er hingebungsvoll in Eigenregie. Der Ausführertyp braucht Kommunikation und Kooperation als Motivation und Selbstbestätigung.

HOMEOFFICE-HERAUSFORDERUNG: Selbstmanagement und Selbstführung. Diesem Typ wird dieser Survival Guide besonders gute Dienste leisten, weil er hier viele Tipps und Anleitungen findet, an denen er sich orientieren kann. Der Ausführer tut sich schwer, sich selbst zu organisieren. Wenn niemand anschafft, schafft er im Zweifelsfall nichts. Er braucht Feedback und Bestätigung und fühlt sich durch das Alleinsein im Homeoffice leicht verunsichert.

3. DER EXTROVERTIERTE EMOTIONSTYP

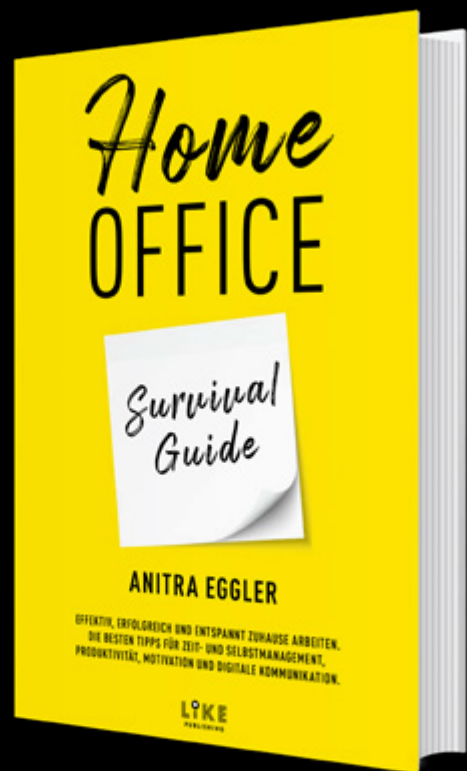
HOMEOFFICE-CHANCE: Dieser Typ könnte von Apple sein. Er findet Homeoffice einfach cool und das sieht man auch. Er legt Wert darauf, dass sein Arbeitsplatz top ausgestattet ist und gestaltet eher zu viel als zu wenig. Beweisfotos präsentiert er gerne auf Instagram, Likes motivieren ihn sehr. Er ist optimistisch, kann andere mitreißen. Er kann gut und viel kommunizieren und ist auch im Homeoffice ein begehrter Ansprechpartner für Kunden und Kollegen.

HOMEOFFICE-HERAUSFORDERUNG: Soziale Stimulanz. Der extrovertierte Emotionstyp braucht Menschen und Interaktion, daraus zieht er seine Motivation. Einsamkeit im Homeoffice kann für ihn fatal sein, er tendiert dann zur Überkommunikation, löst einen E-Mail-Tsunami aus und startet einen Call nach dem anderen ... Dieser Typ wird sich sehr freuen, wenn der Partner auch zu Hause arbeitet, die bloße Anwesenheit eines anderen Menschen motiviert ihn.

4. DER INTROVERTIERTE ANALYTISCHE TYP

HOMEOFFICE-CHANCE: Dieser Typ könnte von Windows oder von Linux sein. Wie sein Arbeitsplatz aussieht, ist ihm nicht so wichtig, Hauptsache, er funktioniert – und das tut er, besser als andere. Der introvertierte analytische Typ startet erst, wenn er die perfekte Infrastruktur am Start hat. Im Homeoffice läuft er zu Höchstleistung auf. Er ist froh, endlich mal konzentriert arbeiten zu können und tigert sich in alle Aufgaben so richtig rein.

HOMEOFFICE-HERAUSFORDERUNG: Kommunikation und Pausen. Der introvertierte analytische Typ bastelt gerne still vor sich hin, ist Überstundenmeister und verliert sich in Arbeit. Er muss sich selbst dazu zwingen, Pausen zu machen und menschliche Primärbedürfnisse wie Kommunikation, Essen, Trinken, Schlafen, Duschen und Sport auf seine To-Do-Liste setzen.



Humorvoll, ehrlich und mit gut umsetzbaren, nicht bloß gut gemeinten, Ratschlägen. Sehr brauchbarer Lesestoff für Führungskräfte, Eltern aber auch Einzelkämpfer. Sticht aus der einschlägigen Literatur hervor. – TREND –

Für mehr Produktivität und Motivation im Homeoffice: Anitra Egger gibt Tipps zum Durchhalten. Der Ratgeber liefert Tipps rund um die Themen Zeit-Management, Produktivität, Motivation und digitale Kommunikation. – KURIER –

>> Homeoffice Survival Guide bestellen

5. DER STRUKTUR- UND QUALITÄTSTYP

HOMEOFFICE-CHANCE: Auf den Struktur- und Qualitätstyp ist auch im Homeoffice Verlass. Pflichtbewusstsein, Loyalität und Qualität sind sein Antrieb, Struktur sein zweiter Vorname. Dieser Typ sitzt auch zuhause im Anzug am Schreibtisch, stellt Warnschilder und Wegweiser auf und verwaltet sein Homeoffice wie eine Behörde. Er startet täglich überpünktlich und macht auch überpünktlich Feierabend. Überstunden sind für ihn tabu. Qua seiner Veranlagung ist dieser Typ nicht derjenige, der sich freiwillig für einen Arbeitsplatz im Homeoffice meldet.

HOMEOFFICE-HERAUSFORDERUNG: Produktivität. Der Struktur- und Qualitätstyp will alles richtig machen. Dafür braucht er Anleitung und klare Strukturen. Fehlen diese, tut er sich schwer, verliert sich in Details und fühlt sich verloren. Kann er seinen Arbeitsplatz im Homeoffice nicht klar abgrenzen, kann er nicht arbeiten. So einfach, einfach fatal. Arbeits- und Privatleben zu vermischen, ist ihm nicht möglich.

6. DER INFORMELLE FREIGEIST

HOMEOFFICE-CHANCE: Der informelle Freigeist blüht im Homeoffice richtig auf. Freiheit motiviert ihn. Endlich kann er sich kreativ entfalten und in Tigerleggings arbeiten, wann und wo er will. Voller Elan wird er deshalb beginnen, seine Arbeit täglich neu zu erfinden. Seine Lieblingsstruktur ist keine Struktur, seine liebste Emotion die Intuition. In kreativen Berufen kann der informelle Freigeist Herausragendes im Homeoffice leisten.

HOMEOFFICE-HERAUSFORDERUNG: Organisation, Zeitmanagement, Selbstmanagement, Produktivität. Der informelle Freigeist erledigt im Zweifelsfall alles, nur nicht seine Arbeit. Er tut sich schwer, eigenständig Strukturen zu entwickeln und er tut sich noch schwerer, sie einzuhalten. Ohne Struktur und Selbstdisziplin verliert sich der informelle Freigeist im Homeoffice schnell im Chaos und das

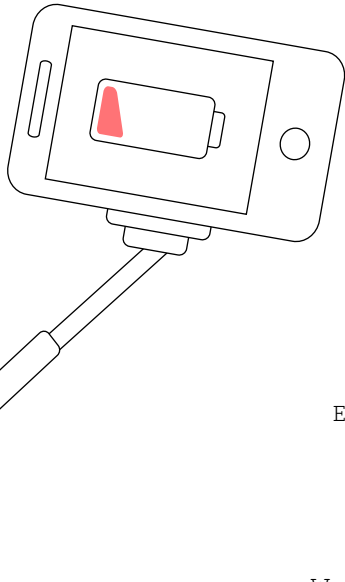
Laptop landet beim Versuch, in der Badewanne zu arbeiten im Wasser ...

Na, wo haben Sie sich wiedergefunden? Die Aufteilung in sechs Homeoffice-Typen ist eine grobe Clusterung, die gewisse Unschärfen mit sich bringt und natürlich nicht mit einem fundierten Persönlichkeitsverfahren vergleichbar ist.

Wenn Sie tiefer ins Thema einsteigen möchten, besuchen Sie meinen HOMEOFFICESURVIVALGUIDE.COM.

Sind Sie ein Smartphone-Zombie?

KOMMT IHNEN BEKANNT VOR? TRIFFT AUF SIE ZU? MACHEN SIE IHR KREUZ!



Sie sehen am Tag häufiger auf Ihr Display als in die Augen Ihrer Lieben.



Sie nehmen Ihr Handy immer mit aufs Klo und Anrufe an, während Sie ...



Ein Leben ohne Sex oder ein Leben ohne Handy? Sie entscheiden sich für Ihr Handy.



Wenn Sie nachts aufwachen, greifen Sie zum Handy – natürlich nur wegen der Uhrzeit. Dann beantworten Sie Nachrichten.



Ihre Kinder (!) fordern Sie (!) auf, endlich mal Ihr Handy wegzulegen.



Sie checken Ihr Handy, auch wenn gar keine neuen Nachrichten da sind.



Ihr Handy unterbricht ständig Ihr Leben und Arbeiten: Sobald Sie eine neue Nachricht sehen, müssen Sie „nur mal kurz“ nachsehen, was es ist.

Wenn nur eine dieser Aussagen auf Sie zutrifft, sind Sie reif für Digital Detox!
Was bringt Ihnen das? Jede Menge Schaffenskraft und Lebenszeit.
Einen wissenschaftlichen Handysucht-Test finden Sie auf DIGITAL-DETOX-BUCH.DE.

- TIPPS -

S WIE SMART IN SMARTPHONE.

Jedes Smartphone ist nur so schlau wie sein Nutzer. Warum nutzen Sie nur die Hälfte dessen, was Ihr Handy kann? Weil Sie nicht wissen, wie die andere Hälfte geht. Ändern Sie das! Investieren Sie die Zeit, die Handydadeln raubt und schlauen Sie sich in Tutorials auf!

B WIE BILDSCHIRMZEIT IST LEBENSZEIT.

Checken Sie jeden Woche Ihre Bildschirmzeit (Apple), bzw. Ihr »Digitales Wohlbefinden« (Android). Was haben Sie für die investierte Zeit erlebbar zurückbekommen?

G WIE GRAUSTUFEN-CHALLENGE

Wenn Sie Ihre Handyzeit um bis zu 50 Prozent verringern möchten, geht das ganz einfach: Versetzen Sie Ihren Bildschirm in den Graustufenmodus. Wie das geht? Googeln! Lebenszeit-Investment: 120 Sekunden. Gewinn? Unbeschreiblich!

KAMERA AUS, LEBEN AN!

Bevor Sie einen Sonnenuntergang fotografieren, versuchen Sie zu riechen, wie er schmeckt. Das stellt sicher, dass Sie ihn nicht verpassen.

DIGITALE BALANCE IN 28 TAGEN

Unterhaltsam,
stark, analog.

TREND

Internet-Expertin
Anitra Egger zeigt,
wie eine gesunde
Screen-Life-Balance am
besten funktioniert.
WOMAN

Das »Digital Detox Buch«
ist ein digitales
Ernährungsprogramm mit
einfachen Rezepten,
Fitnesstraining
inklusive, Jo-Jo-Effekt
ausgeschlossen.
MIGROS MAGAZIN



>> HIER BESTELLEN

LASSEN SIE UNS IN KONTAKT BLEIBEN!

ICH FREUE MICH AUF IHREN KLICK.

»LINKEDIN

»XING

50% RABATT!

»WORK SMARTER

ONLINE-KURS

PIONIERIN

»MAILS, AUF DIE SIE SICH FREUEN

(JA, ES GIBT SIE NOCH!)

WWW.ANITRA-EGGLER.COM