

Starten Sie Ihr digitales Leben neu.

Praxisorientierter 3-Tages-Kurs für mehr
Zeit,
Ruhe und Konzentration

Starten Sie Ihr digitales Leben neu.

Praxisorientierter 3-Tages-Kurs für mehr Zeit, Ruhe und Konzentration

ISBN 978-80-88576-04-4

1. Auflage. Erscheinungsjahr 2026, Prag, Tschechische Republik

Verfasst von: Ivan.

Veröffentlicht von: Ivan

Inhalt

Einführung	4
Wer kann den Kurs bestellen?	6
Welche Formen der digitalen Sucht beobachten wir unter den Teilnehmern unserer Kurse? ...	7
Für wen ist der Kurs gedacht?	11
Wo kann man den Kurs kaufen?	14
Was beinhaltet der Kurs?	15
Regeln für die Nutzung eines Mobiltelefons während des Kurses	17
Tag 1 - Ankunft.....	19
Tag 1 – Programmstart – 14:30 Uhr	20
Tag 1 – Gemeinsames Abendessen – 18:00–19:00 Uhr – Achtsames Essen.....	27
Tag 1 – gemeinsame Beratung – 19:00 – 22:00 Uhr	29
Tag 2 - Frühstück 8:00 - 9:00 Uhr	35
Tag 2 – gemeinsame Sprechstunde – 9:00 – 12:00 Uhr	36
Tag 2 – gemeinsames Mittagessen – 12:00 – 13:00 Uhr	41
Tag 2 – gemeinsame Beratung – 13:00 – 18:00 Uhr	42
Tag 2 – Gemeinsames Abendessen – 18:00 – 19:00 Uhr	45
Tag 2 – gemeinsame Sprechstunde – 19:00 – 22:00 Uhr.....	45
Tag 3 - Frühstück 8:00 - 9:00 Uhr	49
Tag 3 – gemeinsame Sprechstunde – 9:00 – 12:00 Uhr	50
Tag 3 – gemeinsames Mittagessen – 12:00 – 13:00 Uhr	58
Abschluss.....	59

Einführung

Meine Damen und Herren,

Das digitale Zeitalter beeinflusst uns alle in gewissem Maße. Es wirkt sich auf unsere Gesundheit, Beziehungen, Aufmerksamkeit, Konzentration und andere Lebensbereiche aus. Die meisten Menschen sind in gewissem Maße digital abhängig, und es liegt an jedem Einzelnen, dieses Problem anzuerkennen und konkrete Schritte zur Reduzierung der digitalen Abhängigkeit einzuleiten. Vielleicht ist Ihr Partner oder Ihr Kind von digitaler Sucht betroffen, und Sie beobachten die Symptome täglich.

Die Reduzierung Ihrer digitalen Sucht mag für Sie eine Priorität werden, aber es ist wichtig, die richtigen Methoden und Praktiken zu kennen, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Ich beschäftige mich seit mehreren Jahren mit dem Thema digitale Sucht. Basierend auf meiner praktischen Erfahrung habe ich einen dreitägigen Kurs entwickelt, in dem ich den Teilnehmenden bewährte Methoden vorstelle und diese anhand konkreter Beispiele erläutere. Ein wichtiger Bestandteil des Kurses sind praktische Übungen, in denen die Teilnehmenden die einzelnen Methoden selbst ausprobieren können.

Wenn Sie das erworbene Wissen in Ihrem Leben anwenden, können Sie zukünftig viel Zeit sparen. Diese Zeit können Sie dann sich selbst, Ihrer Arbeit,

Ihrem Partner, Ihren Kindern oder anderen wichtigen Aktivitäten widmen. Gleichzeitig verbessern Sie Ihre Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit und reduzieren einige der Schwierigkeiten, die durch übermäßigen Gebrauch digitaler Technologien entstehen können. Der Kurs findet in der für den jeweiligen Termin und Ort festgelegten Sprache statt. Jeder Teilnehmer erhält bei der Anmeldung im Hotel ein Handbuch, das zum Anfertigen von Notizen und zum Bearbeiten der Aufgaben während der praktischen Übungen dient. Dieses Handbuch begleitet den Teilnehmer durch den gesamten Kurs und hilft ihm, seinen eigenen Plan für einen gesünderen Umgang mit digitalen Technologien zu entwickeln.

Ich freue mich auf unseren gemeinsamen Weg zur Reduzierung der digitalen Abhängigkeit.

Wer kann den Kurs bestellen?

- **Einzelpersonen**– Der Kurs richtet sich an alle, die das Bedürfnis verspüren, die Zeit, die sie mit ihrem Mobiltelefon verbringen, einzuschränken und mehr Kontrolle über ihre digitalen Gewohnheiten zu erlangen.
- **Interesse an einem Geschenkgutschein?**– Sie können einen Kursgutschein auch an jemanden verschenken, den Sie lieben und von dem Sie wissen, dass er in seinem persönlichen oder beruflichen Leben durch übermäßigen Gebrauch digitaler Technologien eingeschränkt wird.
- **Unternehmen und ihre Mitarbeiter**– Die Teilnahme an dem Kurs ist Mitarbeitern auf Empfehlung eines Personalreferenten, Managers oder einer anderen für die Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter zuständigen Person möglich.

Nur Personen über 18 Jahren können an dem Kurs teilnehmen.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy **978-80-88576-04-4**.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.