

# **Analoges Leben**



# **Analoges Leben**

Mehr Zeit für Freizeit, Kreativität und Freunde

Lebenskniffe

Buch 2

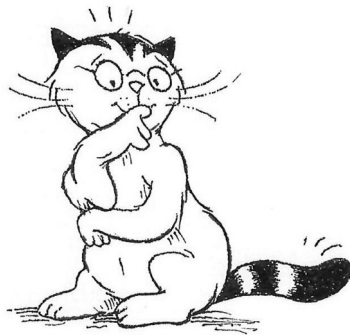
Sybille Disse





«Die Technik entwickelt sich immer mehr vom Primitiven  
über das Komplizierte zum Einfachen.»

— Antoine de Saint-Exupéry







## Analoges Leben

Mehr Zeit für Freizeit, Kreativität und Freunde

- **Softcover:** 978-9403694610
- **Hardcover:** 978-9403694634
- **E-Book:** 978-9403694665

Das Werk (einschließlich seiner Teile) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Verantwortlich für den Inhalt:** © Sybille Disse | Graal-Müritz

<https://www.sybille-disse.de/>

- Medizinwissen mit Konzept | Sybille Disse
- Ribnitzer Str. 51a | 18181 Graal-Müritz (Ostseeheilbad)
- Telefon: +49 800 0004650 (AB)
- E-Mail: [info@sybille-disse.de](mailto:info@sybille-disse.de)

**Grafikdesigntool:** © Canva | Sydney <https://www.canva.com/>

**Jacob-Zeichnungen:** © Sven Hartmann | Zürich

<https://www.kater-jacob.de/>

**bookmundo**

**Verlag:** Bookmundo Direkt - Mijnbestseller  
Nederland B.V. | Delftstraat 33 | 3013AE  
Rotterdam

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar. Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

### **Benutzerhinweis**

Medizinische Erkenntnisse unterliegen einem steten Wandel. Herausgeberin und Autorin dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht. Bei der Erstellung wurden auch automatisierte Übersetzungsverfahren, Rechtschreibprogramme und Textgeneratoren eingesetzt. Die Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität. Falls im Buch auf Seiten im Internet verwiesen wird, wurden diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten besteht jedoch kein Einfluss. Autorin und Verlag distanzieren sich daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

### **ICD-11-Inhalte**

Die Übersetzung der ICD-11 wurde nicht von der Weltgesundheitsorganisation erstellt (WHO). Die WHO ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Genauigkeit dieser Übersetzung. Die englische bzw. deutsche Fassung der WHO ist die verbindliche und originale Ausgabe.



# Inhalt

ANLEITUNG	1
<i>Optimales Lernvergnügen</i>	
Prolog	7
Einstieg	11
KAPITEL 1	15
<i>Warum es sich lohnt, öfter mal offline zu sein...</i>	
Warum ist das analoge Leben wichtig?	16
Wie können Sie analoger leben?	17
Checkliste	18
KAPITEL 2	20
<i>Ist die Digitalisierung vernünftig?</i>	
KAPITEL 3	23
<i>Lust und Frust durch Digital Detox</i>	
KAPITEL 4	26
<i>Soforthilfe bei digitaler Reizüberflutung</i>	
KAPITEL 5	29
<i>Frohlockungen des Internets</i>	
KAPITEL 6	31
<i>Hybride Arbeitswelten</i>	
Vorteile der analogen Arbeit	32
Vorteile der digitalen Arbeit	32
KAPITEL 7	34
<i>Digitale Transformation in Unternehmen</i>	
Was bedeutet Führung 4.0?	34
Wie können Unternehmen das umsetzen?	36
Fazit	37
KAPITEL 8	38
<i>Seminar vs. Webinar</i>	
KAPITEL 9	40
<i>Digitale Lehre</i>	

KAPITEL 10	43
<i>Analogfotografie</i>	
Fazit	45
KAPITEL 11	46
<i>Dating</i>	
KAPITEL 12	49
<i>Analog Leben in einer digitalen Welt</i>	
Wie fangen Sie das praktisch an?	50
KAPITEL 13	53
<i>Ideenreichtum</i>	
Fazit	54
KAPITEL 14	55
<i>10 Schritte zu einem analogen Leben</i>	
Epilog	59
Literaturverzeichnis	63
BONUSMATERIAL	65
<i>E-Learning</i>	
Wir haben noch etwas für Sie!	65
So erhalten Sie Zugang zum E-Learning	66
Über die Autorin	67
Bücher von Sybille Disse	69
Empfehlungen	77