

**„Mit einem Therapeuten sprechen Sie erst, wenn er Ihre
Freundschaftsanfrage bestätigt hat.“
Rezension zu Egger, Anitra: E-Mail macht dumm, krank
und arm.**

Stefan Kühne

Dieses Buch ist der erste Band aus der Reihe „Digital Therapie“ und zugegeben: Der Reihentitel löst in den Ohren von Online-BeraterInnen gleich ein Klingeln aus und man ist neugierig zu erfahren, was es denn bei der Online-Therapie Neues gibt. Weit gefehlt!

Das Erfrischende an diesem Buch ist die Tatsache, dass es zwar in der Reihe „Digital Therapie“ erschienen ist, es allerdings mit Online-Beratung und – Therapie nichts zu tun hat. Zumindest nicht im klassischen Sinn.

Anitra Egger bezeichnet sich selbst als Digital-Therapeutin und dieses Buch ist für alle diejenigen interessant, die das eigene Verhalten bezogen auf „E-Mail-Wahnsinn, Sinnlos-Surf-Syndrom, Meeting-Malaria und Präsentations-Pest“ reflektieren möchten. Also eigentlich für uns alle.

Die Autorin vermutet in unserem täglichen Umgang mit E-Mails, dem Internet und nicht enden wollenden Meetings einen akuten Angriff auf unsere Kreativität und Produktivität. Der Aufbau des Buchs ist dabei logisch, nach einer Anamnese kommen die Diagnose und dann die verschiedenen Möglichkeiten einer Therapie (Erste Hilfe-Maßnahmen inklusive).

Erste Diagnose ist der „E-Mail-Wahnsinn“, der nahezu unkontrollierte Umgang mit E-Mails, verbunden mit einer andauernden Erreichbarkeit und Verfügbarkeit. „Nur Mal eben schnell E-Mails checken“ wird dabei als das entlarvt, was es ist: Ein Zeitfresser, der durch zehn Therapieschritte behandelt werden kann – wobei niemand sagt, dass das leicht wird.

Ein Beispiel: Während das „Offline starten“ in den Arbeitstag noch leicht umzusetzen ist, bedarf die Empfehlung der Autorin „E-Mail-Öffnungszeiten“ einzuführen doch einiger Umgewöhnung im Unternehmen und im KollegInnenkreis.

„Bestimmen Sie drei, maximal vier fixe E-Mail-Öffnungszeiten für sich und Ihr Team. Ich habe nur zwei: 10 und 16 Uhr. Das reicht. Jeder der mit mir arbeitet, weiß, wenn es dringend ist: anrufen! Ich bin nicht ständig online, ich arbeite lieber für mein Geld.“

„Wer E-Mails sät, wird E-Mails ernten“ ist ein weiteres Beispiel, wie es gelingen kann, die selbst produzierte E-Mail-Flut zu reduzieren: „Senden Sie 30 Prozent weniger E-Mails, dann erhalten Sie 30 Prozent weniger.“

Die zweite Diagnose widmet sich dem „Sinnlos-Surf-Syndrom“. Sie möchten wissen, ob Sie darunter leiden? Machen Sie den Test anhand einer Auswahl aus dem Buch:

- Pro Schreibtisch-Arbeitsstunde gehen Sie mindestens einmal online
- 50 Prozent Ihres Büro-Surfens ist privater Natur
- Sie klicken öfter am Tag als Sie schlucken
- Sie verbringen mehr Zeit im Internet als mit Ihrer Familie
- Wenn Sie darüber nachdenken, bekommen Sie ein schlechtes Gewissen
- Mit einem Therapeuten sprechen Sie erst, wenn er Ihre Freundschaftsanfrage bestätigt hat.

Dazu empfiehlt die Digital-Therapeutin einen zehn Punkte Therapieplan, zu dem unter anderem das „Kappen der Nabelschnur“ ebenso gehört, wie die konsequente Verlangsamung beim Scannen mit den Augen am Bildschirm und die Überlegung, keinen Klick zu machen, „wenn er Ihnen keinen Gewinn verspricht“.

Die dritte Diagnose ist eine doppelte: „Meeting-Malaria & Präsentationspest“. Nach bewährtem Schema (Diagnose/Therapie) lernen wir in diesem Kapitel, wie wir besser Meetings überleben („Machen Sie sich rar“) und auch, warum Power-Point-Präsentationen (wenn sie schon sein müssen), besser werden, wenn wir von der Bild-Zeitung lernen: „Wer viel zu sagen hat, braucht wenig Worte!“

Das alles ist wirklich lustig verpackt, auch, weil die Autorin kein Blatt vor den Mund nimmt und ihre Tipps mit zahlreichen Beispielen aus der beruflichen Praxis anreichert. Und dann: die Grafik! Nicht nur, dass dieses Buch witzig geschrieben ist, es ist auch exzellent grafisch aufbereitet und wann wird in einer Buchrezension schon Mal die Grafikerin erwähnt? Hier ist es jedenfalls berechtigt!

Es stimmt schon – natürlich vermarktet die Autorin mit diesem Buch ihr eigenes Geschäft von Vorträgen und Moderationen bis hin zu Seminaren und Beratungen. Aber daran ist ja nichts Schlechtes und die Offenheit mit der Anitra Egger das charmant anspricht und noch dazu auf ihrer Homepage zahlreiche Materialien gratis zum Download anbietet, ist bemerkenswert. Und schließlich gehört „Klappern zum Handwerk“.

Schön, wenn jemand dieses Handwerk so gut beherrscht!

Leseproben und die Erste Hilfe-Seiten finden sich unter:
www.digital-therapie.com/extras

**Egger, Anitra (2011): E-Mail macht dumm, krank und arm. Edition Klammerw@ffe.
ISBN: 978-3-9503241-0-5**

Stefan Kühne ist Leiter der wienXtra-jugendinfo. Er ist Mitherausgeber des e-beratungsjournal.net und des Handbuchs Online-Beratung (Vandenhoeck & Ruprecht, 2009).