

Anitra Eggler

## **Mail halten!**

**Die beste Selbstverteidigung gegen Handy-Terror, E-Mail-Wahnsinn und digitale Dauerablenkung**

2017, Klappenbroschur, 352 Seiten

EUR 19,95/EUA 20,60/sFr 25,30

ISBN 978-3-593-50765-1

**Erscheinungstermin / Sperrfrist: 17.08.2017**

**Durch die Omnipräsenz von Smartphones, Selfies und Social Media degenerieren wir zu Sklaven der Digitalisierung. Anitra Eggler zeigt mit über 100 praxisnahen Tipps einfache Wege aus der digitalen Leibeigenschaft.**

Handy entschlacken, Apps abführen, Datenmüll rausbringen, Datenzufuhr kappen, Lifehacker werden! Willkommen im digitalen Universum von Anitra Eggler, der gefragtesten Digital-Detox-Expertin im deutschsprachigen Raum. Eggler ist angetreten, uns den Weg aus der selbstgeschaffenen digitalen Versklavung zu zeigen. Dabei ist sie nicht anti-digital. Sie ist pro Menschenverstand und Lebenszeit. Ihre Devise: Nicht weniger digital sein, sondern besser!

Eggers Fokus liegt auf dem Homo Digitalis, dem Verlierer der digitalen Revolution – leider die daddelnde Mehrheit. Bundestagsabgeordnete, die während der Debatten auf ihr Handy starren; Mütter auf Spielplätzen, die in den Weiten der Whats-App-Gruppe ihr Kind völlig aus den Augen verlieren; Männer, die ihr Display häufiger berühren, als ihre Partnerin. Den digitalen Drogen, die unser Ego Klick für Klick mit Dopamin versorgen, sind wir nicht mehr gewachsen. Und um die Nebenwirkungen der Digitalisierung zu erkennen, brauchen wir keine Studie – ein Blick in unsere nächste Umgebung reicht. Eggler nennt die Krankheiten der gerätefixierten Jetztzeit beim Namen: Daten-Diarrhö, Tinderitis, E-Mail-Wahnsinn, Social-Media-Inkontinenz. Sie stellt die Diagnose und versorgt den Leser mit Fakten aus der Welt von Google, Facebook, Tinder & Co, bei denen es einem die Sprache verschlägt. Das Beste aber: Eggler schafft Abhilfe. Mehr noch – sie ist bereit, unser L(i)eben zu retten!

Eggers Diagnose ist unmissverständlich, denn diese Autorin spricht hochdosierten Klartext. Und so klar wie ihre Analyse ist auch ihr digitales Detox-Programm für den informationsüberfluteten und aufmerksamkeitsgestörten Homo Digitalis: Macht euch schlau, grenzt euch ab, erobert euer Leben zurück! Sprachgewaltig, unnachahmlich originell und gnadenlos selbstironisch hält uns Eggler den Spiegel vor. Und das tut gar nicht weh. Im Gegenteil: Therapie bei Anitra Eggler ist nicht nur aufschlussreich, sondern macht auch noch Spaß.

### **Die Autorin**

Anitra Eggler war Schulschnellste am Gymnasium in Karlsruhe, sie war Todesanzeigen-texterin in Buenos Aires, Journalismus-Stipendiatin in Passau, Internet-Pionierin in München, »Powerfrau des Jahres« in Wien. Heute ist die Erfolgsautorin die gefragteste weibliche Stimme zur Digitalisierung. Als Rednerin zählt sie zu den Top 20 im deutschsprachigen Raum. Ihr Bühnenprogramm begeistert Hunderttausende – Dax-Vorstände, Nerds und Whats-App-Omis inklusive.

### **Kontakt**

Margit Knauer, [knauer@campus.de](mailto:knauer@campus.de), 069 976 516-21

Inga Hoffmann, [hoffmann@campus.de](mailto:hoffmann@campus.de), 069 976 516-22