

Initiative für mehr Achtsamkeit in der Digitalen Zeit gestartet:

## **THE DIGNIFIED SELF – Mission und neue Bewegung**

Always-On hat seine Grenzen: Mobile Fachfrauen launchen Website, die für mehr Achtsamkeit im Technologie-Zeitalter wirbt

Die Terminologie des „The Quantified Self“, die Selbsterkenntnis durch Zahlen und Daten fokussiert, ist bereits weitestgehend in aller Munde. Digitale Devices, die persönliche Fitnessdaten sammeln, Schritte zählen oder Puls-Frequenzen erfassen, haben seit Monaten Hochkonjunktur. Doch wo ordnet sich hier eigentlich der Mensch ein und wer kontrolliert wen - Mensch oder Maschine?

THE DIGNIFIED SELF - eine Initiative für mehr Achtsamkeit in Zeiten der Digitalisierung - widmet sich dem Menschen und plädiert für einen „Human First“-Ansatz. THE DIGNIFIED SELF vertritt die Sichtweise, bei der die Technologie zwar unterstützen und das Leben erleichtern und aufwerten darf, am Ende allerdings der Mensch über deren Einsatz entscheidet. Gegründet und initiiert wurde THE DIGNIFIED SELF von Diplom-Medienökonomin Lilian Güntsche, die selbst Digitalstrategin, Unternehmerin und Achtsamkeitsfan ist. Im Herbst 2015 wurde die Website [www.thedignifiedself.com](http://www.thedignifiedself.com) mit englisch- und deutschsprachigen Inhalten gelauncht.

„Unsere Webseite verzeichnete schon kurze Zeit nach Live-Gang beachtliche Besucherzahlen und viele positive Reaktionen aus der ganzen Welt. Das Interesse an unseren Informationen und der Mission von THE DIGNIFIED SELF scheint Anklang zu finden“, freut sich Lilian Güntsche, die selbst seit mehr als zehn Jahren zahlreiche Industriekunden und Markenunternehmen bei der Entwicklung und Realisierung digitaler Konzepte und Projekte unterstützt. Es gehe ihr um die „Balance zwischen Online- und Offline Welten sowie um den Menschen und ein geschärftes Bewusstsein, im Einklang mit der Digitalisierung“, so Güntsche. Ihr Team, rund um THE DIGNIFIED SELF, berichtet von Mitteln und Wegen, wie Menschen und Unternehmen Achtsamkeit im Umgang mit den vielfältigen digitalen Verlockungen pflegen oder neu erlernen können.

Als Business-Partnerin hat Lilian Güntsche die Diplom-Kauffrau und Mobile Fachfrau Heike Scholz für ihr Projekt gewinnen können. Scholz ist Gründerin des Blogs „mobile zeitgeist“, eines der führenden Online-Formate für mobiles Business in Deutschland. Die beiden bekennenden Technologie-Expertinnen wollen mit ihrem Engagement auf eine neue Sichtweise in der digitalen Nutzung aufmerksam machen, Bewusstsein schärfen, Diskussionen anregen und neue Modelle oder Lösungskonzepte im Zeitalter der digitalen Transformation entwickeln. „Digitale Technologien sind sowohl Segen als auch manchmal Fluch. Die Diskussion darüber, wie wir in einer humanistischen Gesellschaft mit beiden dieser Seiten umgehen wollen, hat gerade erst begonnen“, so Heike Scholz.

Die Webseite zu THE DIGNIFIED SELF hat bereits zum Start eine Fülle an zweisprachigen Informationen und Texten über das Thema zusammengetragen. Zudem gibt es Audio-Beiträge, Podcasts und Interviews, welche durch Gründerin Güntsche initiiert und moderiert werden. Neben Fakten und Erkenntnissen, werden Inspirationen geteilt und Achtsamkeitsübungen oder -techniken für den digitalen Alltag vorgestellt.

Zwei weitere Bereiche nehmen den Menschen und die Arbeitswelt ins Visier. Die beiden Autorinnen, Lilian Güntsche und Heike Scholz, stellen dabei ihr außergewöhnliches Text-Talent unter Beweis und positionieren sich zum Beginn der Bewegung als absolute Vorreiterinnen in Sachen THE DIGNIFIED SELF.

Besucher der Internetseite haben außerdem die Möglichkeit, ihre eigenen „Dignified Momente“ zu posten, die eigene Geschichte zu erzählen, wie sie selbst Technologie und Achtsamkeit in Einklang bringen. Mit ihren Inhalten appellieren Güntsche und Scholz für mehr Selbstbewusstsein im Sturm der Digitalisierung und zeigen auf, wo hinter all der Beschleunigung Ruhe und Stille verborgen liegen. Zahlreiche Denk- oder Diskussionsimpulse werben für eine Integration von Achtsamkeit und Ausgeglichenheit in einer sich immer schneller drehenden digitalen Entwicklung.

„Am Ende profitieren die Nutzer von einer höheren Produktivität, Ausgeglichenheit und Freude“, sagt Güntsche und vereint hierbei zwei bislang parallel prosperierende Interessensgebiete: die der Technologieszene und ein wachsendes Bewusstsein für mehr Achtsamkeit. Am Ende stehe einzig der Mensch, innerhalb eines technologischen Umfeldes, im Mittelpunkt, so das Leitmotiv der Initiatorin („Human-First“).

Lilian Güntsche möchte mit THE DIGNIFIED SELF eine zentrale Anlaufstelle und Plattform für mehr Ruhe, Humanität und Balance in der technologiebeschleunigten Welt kreieren. Wenige Tage nach offiziellem Start der Initiative ist die Gründerin bereits in Technologie- und Gesundheits-Fachkreisen als Speakerin gefragt. Mit einem Vortrag und einem Workshop zu THE DIGNIFIED SELF und erster Praktiken zur Nutzung und Anwendung im Business-Alltag ist Güntsche im Oktober (bereits eine Woche nach Start der Initiative und Livegang der Website) auf der IoT Shifts Conference in Barcelona vertreten gewesen. Außerdem hielt sie auf Europas größter Gesundheitsmesse, MEDICA, wo sie auch als Jurymitglied mitwirkte für Mobile Healthcare einen Vortrag über Werkzeuge und Apps für unser DIGNIFIED SELF (die Vorträge sind auf dem YouTube-Kanal von THE DIGNIFIED SELF zu finden).

Im nächsten Jahr wird die Expertin ihr erstes eigenes Buch vorstellen, für das bereits ein renommierter Buchverlag gefunden wurde. Weitere Vorträge und Termine folgen, die auf der „THE DIGNIFIED SELF“-Webseite regelmäßig aktualisiert werden. Vor allem geht es aktuell aber um eines: Menschen und Unternehmen dafür begeistern mehr Achtsamkeit in der digitalen Zeit zu etablieren wobei die Bewegung von THE DIGNIFIED SELF unterstützt.

Über THE DIGNIFIED SELF:

THE DIGNIFIED SELF ist eine Initiative und Bewegung, für mehr Achtsamkeit im digitalen Zeitalter. Unter [thedignifiedself.com](http://thedignifiedself.com) betreibt die Diplom-Medien-Ökonomin und Digitalberaterin Lilian Güntsche (Güntsche Concepts) seit Oktober 2015 eine Webseite, die sich mit umfassenden Informationen dem Thema widmet. THE DIGNIFIED SELF versteht sich als Ergänzung zu „The Quantified Self“ und stellt den Menschen und dessen Intuition in den Vordergrund, und nicht nur Technologie und Daten. Schwerpunkt ist ein Blog, den Lilian Güntsche gemeinsam mit der Autorin und Mobile-Fachfrau Heike Scholz betreibt. Güntsche selbst ist als Digitale-Bewusstseinsexpertin für Workshops und als Speaker gefragt. Mit ihrer Bewegung verbindet sie die beiden Wachstumssegmente „Technologie“ mit „Achtsamkeit und Selbsterkenntnis“.

**Pressekontakt:**

Michael d’Aguiar  
Public Relations  
[press@thedignifiedself.com](mailto:press@thedignifiedself.com)

Tel.: +49 (0) 72 76 - 50 50 621  
Mobil: +49 (0) 1525 - 3534136  
<http://thedignifiedself.com/de/presse>