Detach

Starterkit

Ihre erste Digital Detox Challenge.

Alles für Ihre erste Challenge: Ablauf, Preise und eine fertige Einladung für Ihr Team.

Besonders geeignet für Azubis und junge Teams



Rund zwei Stunden Aufwand für Sie.

Den Rest übernehmen wir.

detach-app.de

Das Problem

Das Handy kostet Ihr Team Schlaf, Fokus und Gesundheit.



Status quo

4 h

verbringen unter 40-Jährige täglich am Smartphone.[1]

Davon fast 2 Stunden auf Social Media.[2]

Ständige Ablenkung

85×

greifen wir am Tag zum Handy. Alle 11 Minuten.[3]

Mentale Gesundheit

93 %

der unter 25-Jährigen spüren negative Folgen, zum Beispiel beim Einschlafen.[4]

Relevanz für Ihr BGM

+164 %

psychisch bedingte Fehltage seit 2006.[5]

Der Wille ist da. Es fehlt der Startpunkt.

84 % der unter 35-Jährigen finden, dass sie zu viel Zeit am Handy verbringen. 70 % haben schon versucht, ihre Nutzung einzuschränken.[4] Vorträge schaffen Wissen, die Challenge macht den Start einfach.

Quellen: [1] Postbank Digitalstudie 2026 · [2] DataReportal, Digital 2026 Germany · [3] Andrews et al. 2015, PLOS ONE · [4] Deloitte, Smartphone-Nutzung 2024 · [5] TK Gesundheitsreport 2026

Der Ablauf

In drei Schritten zum Ergebnis.

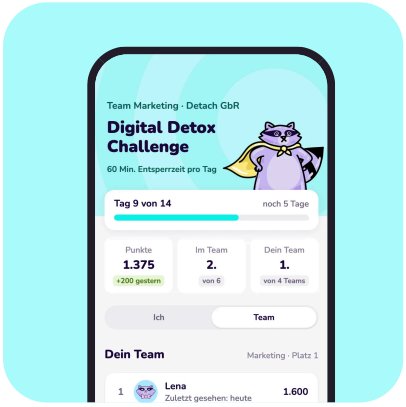
Rund zwei Stunden Aufwand für Sie: Einladung und Workshop-Termin. Den Rest übernehmen wir.



Tag 1 · 60 Minuten

Kick-off-Workshop

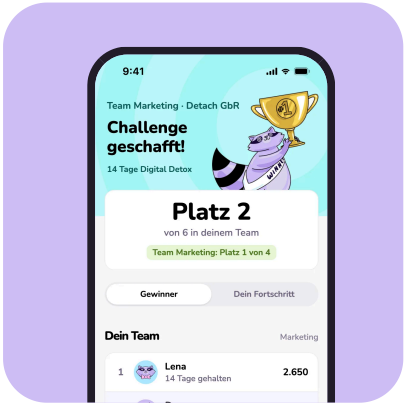
Was macht das Handy mit Stress, Schlaf und Fokus? Das klärt der Workshop, online oder vor Ort, mit Fachkräften aus der Psychologie.



2 Wochen · in Teams

Challenge in der App

Ihr Team reduziert gemeinsam die Bildschirmzeit und setzt bewusste digitale Grenzen im Alltag. Jeder Tag unter dem Limit bringt Punkte fürs Team.



Zum Schluss

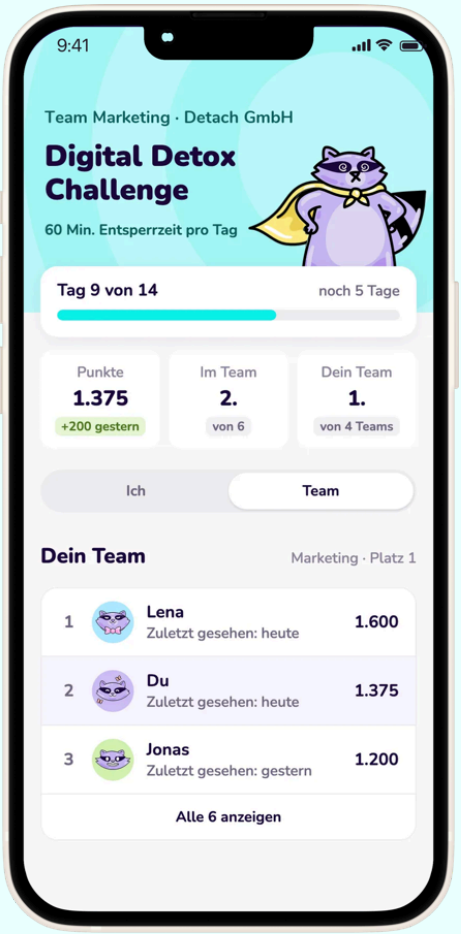
Anonymisierter Bericht

Teilnahme, Erfolg und Veränderung bei Stress, Schlaf, Wohlbefinden und Konzentration. Nur Gesamtwerte, ab 10 Teilnehmenden.

So funktioniert die Challenge

Eine Regel fürs ganze Team.

Zwei Wochen, ein gemeinsames Limit und Punkte fürs Team. So sieht die Challenge für Ihre Mitarbeitenden aus.



Schritt 1

Regel steht fest

Zum Beispiel 4 × 5 Minuten am Tag für die Apps, die ablenken.

Schritt 2

Jede Person wählt ihre Apps

Ob Instagram, TikTok oder News: Alle entscheiden selbst, was zählt.

Schritt 3

Limit erreicht, Apps zu

Dann bleiben die Apps für den Rest des Tages gesperrt. Wer seltener entsperrt, sammelt mehr Punkte fürs Team.

Optional

Cheat Sessions statt fester Sperre: Die Apps lassen sich nach dem Limit wieder öffnen, jede Cheat Session kostet aber Punkte.

Die Regel legen wir vorher gemeinsam mit Ihnen fest.

Dauer, Limit, Tage und ob es eine feste Sperre oder Cheat Sessions gibt.

Wissenschaftlich fundiert

Detach wirkt, messbar.

Gemessen in zwei Studien mit der Hochschule der Medien Stuttgart, eine davon mit Kontrollgruppe.

-25 %
Stress

+34 %
Zufriedenheit mit der Handyzeit

+23 %
Konzentration

81 %
wollen die App weiter nutzen

Detach und HdM Stuttgart 2025 (n = 43, zwei Wochen). Stress-Effekt bestätigt 2026 in einer Studie mit Kontrollgruppe (N = 101, eine Woche): Der Stress sank nur mit Detach, nicht in der Kontrollgruppe.

★★★★★

„Ein klasse Workshop, der Wissen und Wirkung vereint. Verständlich, nahbar und fundiert. Unsere dualen Studierenden gingen mit vielen Aha-Momenten und echter Motivation, ihr digitales Verhalten zu hinterfragen."

LBBW Stuttgart Ausbildung Duale Studierende

★★★★★

„Die Challenge hat unser Team nachhaltig begeistert. Weniger Bildschirmzeit, bewusstere Mediennutzung und spürbare Veränderungen schon nach wenigen Wochen."

Königswege GmbH Senior Director

Zeitplan

Von der Idee bis zum Bericht.

4 bis 6 Wochen vorher	Vorgespräch, 60 Minuten: Teams, Zeitraum, Raum für den Kick-off, Limit und Preise für die besten Teams. Die Preise legen Sie fest, auf Wunsch gibt es von uns ein Jahr Detach Premium fürs Siegerteam.
Tag 1	Kick-off-Workshop, 60 Minuten. Danach bekommen die Teams ihren Code und starten gemeinsam.
Woche 1 und 2 optional 3	Challenge mit Punkten und Zwischenstand der Teams in der App. Die tatsächliche Bildschirmzeit wird nie geteilt.
Letzter Tag	Abschlussbefragung in der App und Auszeichnung der besten Teams.
Bis 2 Wochen danach	Anonymer Bericht und Feedbackrunde mit Ihnen.

Das steht im Bericht

Teilnahme: Anzahl und Abschlussquote

Challenge: Anteil der Tage im Limit

Wirkung: Stress, Schlaf, Wohlbefinden, Konzentration

Rückmeldungen: Ergebnisse der Feedbackrunde

Nur Durchschnittswerte. Jede Person entscheidet selbst, ob ihre Antworten einfließen.

Über Detach

Start-up der Hochschule der Medien Stuttgart, gegründet von Valerie Grappendorf und Christian Pfeiffer. Über 13.000 Downloads seit April 2026, vor allem von 18- bis 29-Jährigen.

Wissenschaftlich begleitet von Prof. Dr. Yvonne Kammerer, Hochschule der Medien Stuttgart.

Erfahrung: Workshops u. a. mit Auszubildenden der Allianz und dualen Studierenden der LBBW. Die Workshops halten Fachkräfte aus der Psychologie oder mit ZPP-Kursleiterqualifikation.

Danach weitermachen: Auf Wunsch gibt es Lizenzen, um die App nach der Challenge weiter zu nutzen.

Ihre Schritte

Checkliste, Datenschutz, Preise.

- [ ] **Termin für den Kick-off** festlegen, 60 Minuten.
- [ ] **Einladung verschicken.** Die Vorlage steht auf der nächsten Seite.
- [ ] **Team-Codes weitergeben.** Sie bekommen sie von uns.
- [ ] **Bericht lesen** und das Siegerteam feiern.



Sie sehen Ergebnisse. Nie persönliche Daten.

Pseudonym: Code und Spitzname statt Name und Konto.

Nur mit Zustimmung: Jede Person entscheidet, ob ihre Angaben in den Bericht einfließen.

Keine Bildschirmzeit sichtbar: geteilt werden nur Punkte und Spitznamen.

Server in Frankfurt: Löschung bis 7 Tage nach der Preisvergabe.

Gibt es einen Betriebsrat, binden Sie ihn am besten früh ein. Unsere Datenschutzunterlagen schicken wir gern vorab.

Challenge · Paket S

Unsere Empfehlung

1.490 €

Festpreis · bis 50 Teilnehmende

- ✓ Kick-off-Workshop, 60 Min.
- ✓ Team-Challenge inkl. App
- ✓ Ergebnisbericht, anonym

Auch einzeln buchbar

999 €

einmalig · für alle

- ✓ Nur Impulsworkshop, 90 Min.
- ✓ Online oder vor Ort
- ✓ 1 Monat Detach Premium

Größere Gruppen: Paket M bis 150 Teilnehmende 2.490 € · Paket L bis 300 Teilnehmende 3.490 € · über 300 zzgl. 3 € pro Person. Alle Preise netto. Viele finanzieren das aus dem BGM-Budget oder gemeinsam mit ihrer Krankenkasse.

Zum Kopieren

Die Einladung für alle Mitarbeitenden.

Für Teams, Abteilungen oder das ganze Haus. Lücken füllen und verschicken.

Betreff: Zwei Wochen bewusster mit dem Handy: unsere Team-Challenge

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ständige Nachrichten, kurz noch was checken, abends doch wieder scrollen: Das Handy kostet uns mehr Aufmerksamkeit und Erholung, als uns lieb ist. Deshalb probieren wir gemeinsam etwas aus.

Am [DATUM] startet unsere Digital Detox Challenge mit einem einstündigen Kick-off-Workshop. Danach folgen zwei Wochen im Team mit der Detach App: Wer unter dem gemeinsamen Limit bleibt, sammelt Punkte für sein Team. Das beste Team gewinnt [IHR PREIS, z. B. ein Jahr Detach Premium].

Die Teilnahme ist freiwillig und anonym. Sie melden sich mit einem Team-Code und einem Spitznamen an. Wir sehen nur ein Gesamtergebnis, keine Daten von einzelnen Personen.

Anmeldung bis [DATUM] bei [NAME].

Viele Grüße
[NAME]



Lust auf Ihre erste Challenge?

In 30 Minuten kläre ich mit Ihnen, wie sie in Ihrem Unternehmen aussehen kann.

calendly.com/_detach/vorstellung

valerie@detach-app.de