



## **Einfach abschalten mit „My Time“ von Swisscom**

**Selber bestimmen, wann man auf dem Smartphone erreichbar ist? Dafür lanciert Swisscom die kostenlose App My Time. „My Time soll unseren Kunden helfen, sich bewusst eine Auszeit zu nehmen und den eigenen digitalen Konsum zu reflektieren“ sagt Marc Werner, Leiter Privatkunden Swisscom. My Time ist ab sofort im Google Play Store für alle Android-Geräte mit Android 4.0 und höher verfügbar und wird im ersten Quartal 2015 auch für iPhones erhältlich sein.**

Digital Detox – so nennt sich der Trend, zeitweise bewusst aufs Smartphone zu verzichten. Diese Auszeit kann für vieles genutzt werden: Um ungestört Zeit mit anderen Menschen zu verbringen, konzentriert zu arbeiten oder sich einen Moment der Ruhe zu gönnen. Mit der Gratis-App My Time, welche Swisscom in Zusammenarbeit mit dem Startup OFFTIME entwickelt hat, können Zeitfenster eingeplant werden, in denen man nicht erreichbar sein möchte. Gemäss einer Umfrage, die Swisscom in Zusammenarbeit mit dem Marktforschungsunternehmen Link durchgeführt hat, schalten rund 60% der Befragten ihr Smartphone zeitweise aus, um für eine bestimmte Zeit nicht erreichbar zu sein. Mit My Time können Kunden einzelne, mehrere oder alle Dienste und Apps blockieren oder nur Anrufe von bestimmten Personen zulassen. Während diesen Auszeiten beantwortet die App Kontaktanfragen auf Wunsch via personalisiertem SMS mit der Angabe, wann der Nutzer wieder erreichbar ist. Ist die geplante Auszeit vorbei, zeigt My Time eine Zusammenfassung der verpassten Ereignisse an. „Techniknutzung und Work-Life-Balance sind eng miteinander verbunden“, sagt Alexander Steinhart, CEO von OFFTIME, „My Time soll Swisscom Kunden zu einem selbstbestimmteren Umgang mit dem Smartphone verhelfen“.

### **Self-Tracking mit My Time**

Wer mehr über seine eigene Smartphone-Nutzung wissen möchte, erhält dank My Time detaillierte Angaben dazu. Die App zeigt an, wofür und wie oft das Smartphone für einzelne Dienste wie Social Media, mobiles Internet, Apps oder auch Telefonie genutzt wurde. Damit erhalten Kunden einen besseren Überblick über die eigenen Gewohnheiten. So lassen sich ab und zu einfacher bewusste Auszeiten einplanen.



Bern, 25. November 2014

[www.swisscom.ch/mytime](http://www.swisscom.ch/mytime)

### **Zu ( OFFTIME )**

( OFFTIME ) ist ein junges Post-Tech-Startup aus Berlin. Unsere Dienste helfen, einfach abzuschalten und eine bessere Balance zwischen On- und Offline-Leben sowie Arbeit und Freizeit zu finden. In der Zusammenarbeit mit Swisscom ist die App MyTime entstanden.

<http://offtime.co>

### **Details zur Umfrage**

Befragt wurden zwischen dem 17. und 27. Oktober 2014 insgesamt 1044 Personen in der Deutschschweiz (815) und Westschweiz (229), die eine Landessprache sprechen und mindestens einmal pro Woche zu privaten Zwecken das Internet nutzen. Die Stichprobe wurde nach repräsentativen Vorgaben für die Schweizer Internetpopulation gewichtet. Die Befragung wurde im Auftrag von Swisscom vom LINK Institut durchgeführt mit dem Ziel, die Smartphone-Nutzungsgewohnheiten der Schweizer Bevölkerung zu analysieren.