

Digital Detox

für mehr Achtsamkeit im Alltag

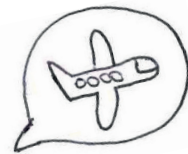
Heutzutage ist man daran gewöhnt, innerhalb weniger Minuten eine Antwort auf seine Nachricht zu erhalten. Dadurch entsteht sozialer Druck, welcher zu digitalem Stress führen kann. Mit den folgenden Tipps wollen wir dir helfen, dich von diesem Druck ein Stück weit zu lösen und deinen Alltag zu entschleunigen. Du wirst feststellen, dass nichts Schlimmes passieren wird, sollte deine Antwort mal etwas länger dauern. Im Gegenteil, dein Gegenüber mag vielleicht genauso denken.



Notifications

Schalte Push-Benachrichtigungen aus und befreie dich von dem Zwang immer und überall up to date zu sein. Plane feste Zeiten ein, an denen du Mails oder Nachrichten checkst. Zum Briefkasten gehst du auch nicht alle 10 Minuten...

So einfach geht's



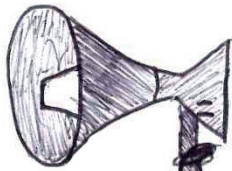
Flugmodus

Mach doch mal ne Pause: Schalte den Flugmodus ein für ein zeitweiliges Smartphone-Fasten. Deine Freunde freuen sich sicherlich sehr über deine ungeteilte Aufmerksamkeit.



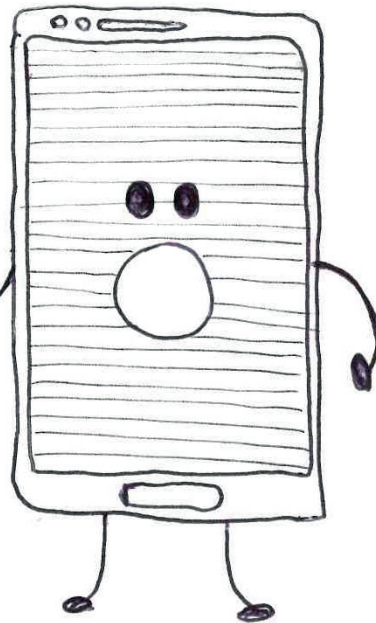
Zuhause lassen

Geh noch einen Schritt weiter und lass dein Handy doch einfach mal zu Hause. Beim Einkaufen, Sport oder Treffen mit Freunden brauchst du es nicht wirklich.



Ausschalten

Mission: erholsamer & gesunder Schlaf
Verbanne dein Telefon aus dem Schlafzimmer oder schalte es einfach mal aus. Lasse es nach dem Aufstehen noch einen Moment ausgeschaltet, um dem morgendlichen Neuigkeitenzwang zu entgehen.
Tipp: Besorge dir einen analogen Wecker.



Noch etwas Motivation nötig?

Lade dir die kostenlose App „Quality Time“ herunter. Sie misst dein tägliches Nutzungsverhalten und sorgt so für eine bewusste Wahrnehmung und Selbsterkenntnis, wie oft man tatsächlich am Tag zum Smartphone greift und vor allem wofür.