

stg...

Tipps für digitale Resilienz und bewusstere Mediennutzung

Balance finden in der digitalen Welt

Smartphones, Computer und das Internet haben unser Leben grundlegend verändert – sowohl privat als auch beruflich. Doch die ständige Erreichbarkeit und die digitale Dauerpräsenz fordern ihren Preis: Stress, Konzentrationsprobleme und körperliche Beschwerden wie der „Handy-Nacken“. Wie können wir den digitalen Alltag gesünder gestalten? Mit digitaler Resilienz und bewussten Digital Detox.

Entdecken Sie, wie Sie mit den folgenden Tipps und Übungen eine gesunde digitale Balance finden und Ihren Alltag bewusster gestalten können.



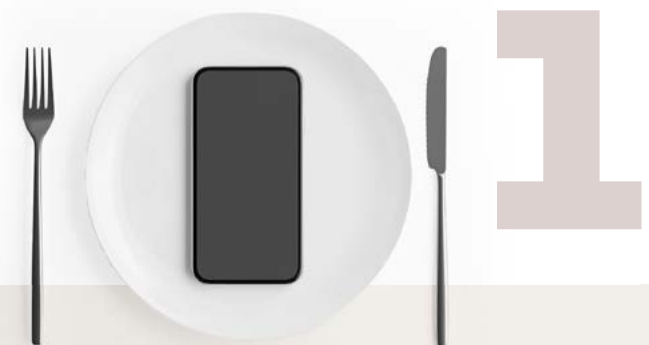
Digitales Fasten

Zum Einstieg in einen bewussteren Umgang mit den digitalen Medien oder auch zum regelmäßigen Ausstieg aus Gewohnheiten bietet sich das digitale Fasten an. Sie verzichten eine gewisse Zeit lang komplett auf Digitales. Im Alltag ist dies schwierig, da Mails, Videokonferenzen oder browserbasierte Software für viele zum Job gehören. Wie also wär's mit einem handy- und internetfreien (Kurz-)Urlaub?

Wem dieser Schritt zu groß ist, folgt dem Prinzip des Intervallfastens. Legen Sie für sich handy- und internetfreie Zeiten und/oder Orte fest. Die Regel kann zum Beispiel lauten: „Kein Handy oder Tablet beim Essen, vor dem Aufstehen oder nach 21 Uhr.“

Sie wissen sicher am besten, wann und wo sie gerne „blind“ zu den Geräten greifen und konsumieren. Diese Zeiten sind wie überflüssige Kalorien. Einmal erkannt, ist es nicht so schwer, sie zu vermeiden.

Wichtig: Schalten Sie Handy, Tablet oder Laptop vor der Pause komplett aus. Das senkt das Risiko „mal schnell“ draufzuschauen.



48 Stunden Schweigen

Zwei volle Tage Schweigen klingen lang, sind aber eine wunderbare Möglichkeit, den digitalen Detox zu vertiefen. Ein Schweigertreat hilft, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, indem nicht nur digitale Ablenkungen, sondern auch die Kommunikation in der realen Welt pausiert. Dies kann helfen, einen neuen Zugang zu innerer Stille zu finden und den Alltag bewusster wahrzunehmen. In Kombination mit einem digitalen Detox stärkt es das innere Gleichgewicht.

Wenn mehrere Tage Schweigen nicht möglich sind, können bewusste Schweigestunden oder ein Tag allein in der Natur helfen. Ein ausgedehnter Spaziergang ohne Ablenkung ist ein einfacher erster Schritt, um Ruhe und Klarheit zu finden.



2

Digitaldiät

Für manche passt der Alles-oder-nichts-Ansatz nicht. Hier geht's eher um das gezielte Reduzieren. Weniger Digitales im Alltag lässt sich mit konkreten Maßnahmen und einer guten Portion Selbstdisziplin erreichen.

Tipp 1: Umfeld einbeziehen

Digitale Kommunikation ist ihrem Wesen nach schnell. Das heißt allerdings nicht, dass sie immer und überall eine prompte Reaktion erfordert. Wenn Sie Ihre digitalen Gewohnheiten ändern möchten – ob beruflich oder privat –, sagen Sie es den Kolleg*innen oder Freunden. Das erklärt und entlastet. Wer weiß, vielleicht inspirieren Sie ja die eine oder den anderen damit.

Tipp 2: Analoge Alternative

Zugegeben, ein großer Charme des Handys liegt in seiner Schweizer-Taschenmesser-Natur. Eines für alles. Das ist ebenso praktisch wie einengend. Irgendwann geht's nicht mehr ohne Handy, und das in nahezu allen Lebensbereichen. Drehen Sie den Spieß um: Stellen Sie wieder einen Wecker auf Ihren Nachttisch. Verbannen Sie das Handy aus dem Schlafzimmer. So schlagen Sie mehrere Fliegen mit einer Klappe. Keine Ablenkung abends und morgens, kein störendes Display-Licht und wahrscheinlich schlafen Sie besser.

Tipp 3: Abschalten, was ablenkt

Push-Nachrichten und neue Mitteilungen verlangen hör- und sichtbar nach Aufmerksamkeit. Sie versetzen uns in dauerhafte Alarmbereitschaft und wecken unsere Neugier. Schalten Sie die entsprechenden Funktionen stumm oder deaktivieren Sie sie. Dann entscheiden Sie freier, wann Sie die Neuigkeiten von Freunden, Nachrichtendiensten oder anderen Quellen lesen wollen. Ebenfalls hilfreich: weniger Apps, mehr Browser. Ist Letzterer geschlossen, fällt auch die Ablenkung weg.

Tipp 4: Grau in grau

Ein verblüffend einfacher Trick, um Smartphone und Tablet optisch zu verändern, ist das Aktivieren des Graustufen-Modus. Ein schwarzweißer Bildschirm liefert dem Gehirn weniger visuelle Reize und senkt zugleich die Attraktivität des visuellen Angebots. Das Scrollen durch Fotos, Videos und Nachrichten verliert deutlich an Reiz.



3