

# gesund&fit

## CHECKLISTE: BIN ICH SOCIAL MEDIA SÜCHTIG?



### ZURÜCK IN DIE ECHTE WELT

Handysucht ist aktuell keine anerkannte Krankheit, trotzdem kann übermäßige Handy-nutzung schädlich sein. Eine bewusste „Entzugskur“ kann ein erster Schritt in die richtige Richtung sein.

Trinergy® ist eine gemäß dem Markenschutzgesetz registrierte Marke.

© Trinergy® International



(+43 1) 985 10 60

Email: team@trinergy.at

www.trinergy.at

# Digital Detox

## Einfach mal abschalten

„Entschlackungskur“ Das Smartphone bestimmt unser Leben. Um die Nutzung einzuschränken, müssen wir einige Gewohnheiten ändern. Psychologe Dr. Roman Braun verrät wie.

In unserer ständig vernetzten Welt, wo die Grenzen zwischen Online- und Offline-Leben zunehmend verschwimmen, gewinnt das Konzept des Digital Detox, also der Verzicht auf digitale Medien, an Bedeutung. Dr. Roman Braun ist Psychologe und unter anderem auf die Auswirkung sozialer Medien auf unsere mentale Gesundheit spezialisiert. Auf den folgenden Seiten klärt er auf, was Digital Detoxing eigentlich bringt und wie es in der Praxis am besten gelingt.

### So klappt das digitale Detox

**1 Bewusstsein schaffen.** Beginnen Sie mit einer ehrlichen Selbstreflexion über Ihren digitalen Konsum. Verwenden Sie Apps zur Überwachung Ihrer Bildschirmzeit, um ein Bewusstsein für Ihre Gewohnheiten zu schaffen. Dies ist der erste Schritt zur Reduzierung unnötiger Bildschirmzeit.

**2 Digitale Pausen einlegen.** Legen Sie bewusst Pausen von digitalen Geräten ein. Bestimmen Sie Zeiten, zu denen Sie Ihr Smartphone oder Computer bewusst beiseitelegen, besonders während der Mahlzeiten und in sozialen Situationen, um echte Beziehungen zu fördern.

**3 Technik freie Zonen etablieren.** Schaffen Sie Bereiche in Ihrem Zuhause, wie das Schlafzimmer oder den Essbereich, die frei von digitalen Geräten sind. Diese Zonen fördern Qualitätszeit mit Familie oder Freunden und verbessern Ihren Schlaf.

**4 Offline-Hobbys** wiederentdecken. Nutzen Sie die Zeit, die Sie sonst online verbringen würden, um Hobbys nachzugehen, die nichts mit Technologie zu tun haben. Ob Bücher lesen, Malen oder Sport – diese Aktivitäten bereichern Ihr Leben und reduzieren Ihre Bildschirmzeit.

**5 Smartphone „entmachten“.** Überprüfen Sie Ihre App-Benachrichtigungseinstellungen und deaktivieren Sie alle nicht wesentlichen Benachrichtigungen. Verwenden Sie Browser statt Apps, wo möglich. Und für ganz Harte: Stellen Sie das Handy auf schwarz/weiß und schwächen Sie damit Ihren Digital-Dealer!

**6 Feste Zeiten.** Setzen Sie fixe Zeiten am Tag für die Überprüfung von E-Mails und sozialen Medien fest, anstatt ständig darauf zu reagieren. Dadurch können Sie Ihre digitale Zeit effektiver kontrollieren und Zeit für andere, analoge Aktivitäten freimachen.

**7 Rituale vor dem Schlafengehen.** Entwickeln Sie ein Ritual vor dem Schlafengehen ohne Bildschirme, um Ihren Körper auf einen erholsamen Schlaf vorzubereiten. Versuchen Sie das Telefon in einem getrennten Raum aufzubewahren und greifen Sie lieber zum Buch statt zum Smartphone. JESSICA FARTHOFER ■



#### IM TALK

Dr. Roman Braun ist Psychologe und Mentalcoach – unter anderem von Spitzenpolitiker:innen und Weltmeister:innen. [trinerogy.at](http://trinerogy.at)

## WAS HABE ICH VON DIGITAL DETOX?

**Stressreduktion.** Die ständige Verfügbarkeit von Informationen, sozialen Medien und Benachrichtigungen kann zu Stress führen. Digital Detox ermöglicht es, sich von diesem ständigen Druck zu befreien und Stress zu reduzieren.

**Verbesserter Schlaf.** Die Nutzung von digitalen Geräten vor dem Schlafengehen kann den Schlaf beeinträchtigen. Ein Digital Detox kann zu einem besseren Schlaf beitragen, da der Körper die Möglichkeit hat, sich zu entspannen, ohne von Bildschirmlichtern gestört zu werden.

**Verbesserte Konzentration.** Durch die Reduzierung von Ablenkungen durch Benachrichtigungen und ständiges Checken von sozialen Medien kann die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden.

**Förderung von Offline-Interaktionen.** Digital Detox ermöglicht es, sich bewusster auf persönliche Beziehungen und Gespräche im realen Leben zu konzentrieren, was positive Auswirkungen auf die sozialen Fähigkeiten haben kann.

**Reflexion und Achtsamkeit.** Die Abwesenheit von ständigen digitalen Ablenkungen bietet Raum für Selbstreflexion und Achtsamkeit. Menschen können besser auf ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse achten.

**Körperlichen Aktivitäten.** Ohne ständige Bildschirmzeit kann es leichter sein, Zeit für Aktivitäten zu finden, was wiederum positive Auswirkungen auf die körperliche und mentale Gesundheit hat. Vielleicht entdecken Sie ja ein altes Hobby wieder (s. Tipp 4).

Trinerogy® ist eine gemäß dem Markenschutzgesetz registrierte Marke.