

Weniger Smartphone und mehr Digital Detox: So revolutionierst du deinen Alltag

Du hast dir schon oft vergeblich vorgenommen, dein Smartphone endlich mal zur Seite zu legen und einen Digital Detox zu machen? Mit unseren Tipps kannst du einen neuen Anlauf nehmen und deinen Alltag endlich entspannter angehen.

Sechs Tipps, wie du deine Handysucht überwindest und du von einem entspannteren Alltag mit weniger Smartphone profitierst:

1 Lege feste Offline-Zeiten fest:

Gib dir selbst Regeln vor und definiere klare Zeiten, in denen du bewusst offline gehst. Zum Beispiel eine Stunde vor dem Schlafengehen oder während deiner Mahlzeiten.



3 Reduziere Benachrichtigungen:

Stelle zum Beispiel Messenger-Gruppen auf „lautlos“ und senke damit die Anzahl der Benachrichtigungen auf deinem Smartphone.

5 Richte Smartphone-freie Zonen ein:

Bestimme Bereiche in deinem Zuhause (z. B. Schlafzimmer oder Küche), in denen du darauf verzichtest, dein Smartphone zu benutzen.



2 Plane digitale „Entgiftungstage“ ein:

Lege regelmäßige digitale „Detox-Tage“ fest, an denen du bewusst auf die Nutzung deines Smartphones verzichtest.

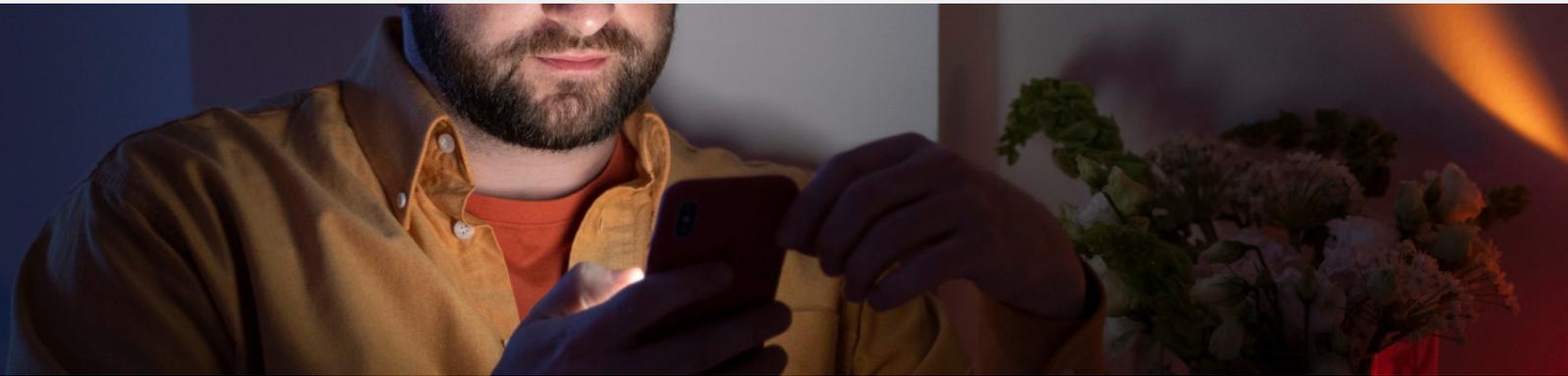
4 Finde alternative Aktivitäten:

Entscheide dich ganz bewusst für Aktivitäten, die nichts mit deinem Smartphone zu tun haben. So verliert es seine dominante Rolle in deinem Leben.



6 Gehe bewusster mit deinem Smartphone um:

Frage dich regelmäßig, ob du dein Smartphone aus Gewohnheit oder tatsächlicher Notwendigkeit benutzt. Setze klare Ziele für deine Nutzungsdauer. Überprüfe dein Verhalten, indem du dir die Bildschirmzeit ansiehst.



5 Tipps für eine regelmäßige digitale „Entgiftung“:

- 1 Plane wöchentliche „Offline-Stunden“ ein:**
Überlege dir feste Zeiten pro Woche, in denen du bewusst offline gehst. Dies können beispielsweise ein paar Stunden am Sonntagnachmittag sein. Nutze diese Zeit, um dich auf andere Aktivitäten zu konzentrieren.
- 2 Lege monatliche digitale Auszeiten fest:**
Plane jeden Monat einen Tag oder ein Wochenende ein, an dem du komplett auf digitale Geräte verzichtest. Vermeide nicht nur Social Media und E-Mails, sondern schalte auch dein Telefon aus. Nutze diese Zeit, um dich zu entspannen, zu reflektieren und andere Interessen zu verfolgen.
- 3 Schlafen ohne Technik:**
Schaffe vor dem Schlafengehen einen technikfreien Raum. Verzichte darauf, kurz vor dem Einschlafen auf dein Smartphone oder Tablet zu gucken. Lies stattdessen ein Buch oder mache Entspannungsübungen.
- 4 Digital Detox im Freien:**
Verbringe regelmäßig Zeit im Freien ohne digitale Ablenkungen. Nutze diese Zeit, um dich zu erholen, frische Luft zu schnappen und die Umgebung bewusst wahrzunehmen.
- 5 Digitale Auszeit im Urlaub:**
Plane während deines Urlaubs eine bewusste digitale Auszeit. Reduziere die Nutzung von Smartphones und anderen digitalen Geräten auf ein Minimum.



Quellen:

<https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.handysucht-bekaempfen-mhhd.e242766c-e339-43a4-9b79-7b50ff901679.html>
<https://utopia.de/ratgeber/digital-detox-tipps-offline-gehen/>