

## Digital entschlanken: Welche Strategien des Digital Detox im Alltag langfristig helfen.

Wann ist eine digitale Fastenzeit angebracht? Experten sagen, dass ständiges Smartphone-Checken unser Glücksempfinden und die Aufmerksamkeitsspanne verringert.<sup>1</sup> Wir gönnen unserem Geist keine Pausen, sondern füttern ihn schon auf dem Weg zur Arbeit mit Informationen, nutzen die Mittagspause zum Beantworten von Chatnachrichten und werfen nach Feierabend das digitale Quizduell an. Doch jetzt tut sich etwas: Digital Detox ist längst kein Modebegriff aus dem Silicon Valley mehr, sondern ein sinnvolles Erlernen einer neuen Achtsamkeit bei der Smartphone-Nutzung. Mit diesen Strategien tun Sie sich etwas Gutes:

- **Erlauben Sie sich, langsamer zu sein!**

Nicht immer ist der Schnellste der Beste. Obwohl über die Hälfte der Smartphone-Nutzer eine spontane Reaktion auf eine digitale Nachricht erwarten, dürfen eigene Regeln aufgestellt werden. Niemand muss antworten. Sondern erst, wenn Zeit und Lust passen. Auch Freunde und Familie gewöhnen sich daran, wenn Sie beispielsweise nur ein- oder zweimal am Tag Ihre Nachrichten lesen und beantworten.<sup>2</sup>

- **Weniger ist mehr!**

Digital ausmisten – das geht so: Werden Apps nur selten oder gar nicht genutzt, lassen sie sich deaktivieren oder ganz in den Papierkorb verschieben. Auch ein Blick in das E-Mail-Postfach macht Sinn, wenn es vor ungelesenen Newslettern überquillt. Nehmen Sie sich die Zeit, um Newsletter abzubestellen. Darüber hinaus lassen sich Push-Funktionen von Apps ausschalten. Sie können selbst festlegen, welche Kontakte mit einem Signalton auf sich aufmerksam machen dürfen und welche nicht.<sup>3</sup>

- **Das Mitführen eines Smartphones ist verboten!**

Im Zusammenleben mit der Familie, bei Aktivitäten im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz in der Apotheke: Legen Sie gemeinsam Regeln für die Smartphone-Nutzung fest und entscheiden Sie sich für Handy-freie Zonen oder Rituale. Ob Abendbrot, der reservierte Tisch im Restaurant oder die Offizin, hier ist das Smartphone verboten. Verbannen Sie es notfalls in eine Schublade.<sup>3</sup>

- **Digital kann nicht immer mehr!**

Inzwischen bieten digitale Applikationen (fast) jeden erdenklichen Service. Stellen Sie auf den Prüfstand, wann diese Apps wirklich Sinn machen – oder ob Sie alternative analoge Angebote einfach lieber nutzen oder als positiv herausfordernd empfinden. Die Trekking-Tour mit einer klassischen Wanderkarte ist sicherlich abenteuerlicher und fordert Ihre Sinne. Ein Wörterbuch im Sprachkurs lässt sich aufschlagen und über den Tisch reichen. Und auch der Wecker im Schlafzimmer tut zuverlässig seinen Dienst.<sup>2</sup>

- **Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!**

Manchmal. Zum monitoren des eigenen Smartphone-Verhaltens, bieten die meisten Endgeräte vorinstallierte Angebote: die „Bildschirmzeit“ beim iPhone oder das „Digitale Wohlbefinden“ bei einem Android-Gerät – die Services stellen dar, wie häufig das Handy pro Tag angeworfen wird.<sup>3</sup> Und wem das nicht reicht, der findet eine weitere passende Digital Detox-App im Online-Markt...!

#### Quellen

1. Wüstmann A. Warum Smartphone-Fasten gut tut. 2020. Verfügbar unter [www.apotheken-umschau.de/smartphone-fasten](http://www.apotheken-umschau.de/smartphone-fasten) [12.11.2020]
2. Hamberger B. Digital Detox – so klappt's mit dem Abschalten. 2020. Verfügbar unter [www.tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/rund-ums-smartphone/digital-detox-tipps-2055434](http://www.tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/rund-ums-smartphone/digital-detox-tipps-2055434) [12.11.2020]
3. Kemter M. Digital Detox – 5 Gründe & 10 Tipps. 2020. Verfügbar unter [www.stuttgarter-zeitung.de/inhalt.digital-detox-5-gruende-und-10-tipps-mhsd.43b1adab-981f-435f-a67f-ae1e0ccadd6c.html](http://www.stuttgarter-zeitung.de/inhalt.digital-detox-5-gruende-und-10-tipps-mhsd.43b1adab-981f-435f-a67f-ae1e0ccadd6c.html) [12.11.2020]

