

Digital entgiften: Digital Detox

„Digital Detox“ meint den Prozess, wenn jemand zeitweise bewusst darauf verzichtet, elektronische Geräte wie Smartphones oder Computer zu benutzen. Die digitale Entgiftung reduziert Stress. Sie schafft Freiräume für Kreativität und die wichtigen Dinge im Leben. Ähnlich wie die Lebensmittelindustrie viele Menschen immer dicker werden lässt, da sie ungesundes Essen produziert, lässt uns die Internetindustrie stumpfer werden. So, wie wir lernen können, uns gesund zu ernähren, können wir einen gesunden Umgang mit Computern und Smartphones lernen.

1. Nutze nicht jeden Social-Media-Kanal allezeit. Wechsle. Kommuniziere Pausen offensiv.
2. Schließe dein E-Mail-Programm für je eine Stunde am Vormittag und am Nachmittag.
3. Nimm dir einmal täglich neun Minuten Zeit für Entspannung, Meditation oder Atemübungen. So stärkst du deine innere Ruhe und Gelassenheit.
4. Verbringe täglich mindestens 30 Minuten an der frischen Luft bei einem Spaziergang oder auf dem Fahrrad.
5. Wage das Abenteuer: Gehe einmal in der Woche spazieren ohne Navi, ohne Smartphone, ohne Tablet-PC.
6. Deaktiviere einmal in der Woche für zehn Stunden die Datenverbindung auf Deinem Smartphone. Beobachte, welche Veränderungen du wahrnimmst.
7. Vereinbare mit der zuständigen Stelle feste Zeiten für die Nutzung des Diensthandys.
8. Deponiere das Handy während des Abendessens im Nebenraum (oder schalte den Flugmodus ein und steck das Handy in die Tasche).
9. Verabrede dich zu Gesprächen mit Freundinnen und Freunden und vereinbart gemeinsam, die digitalen Endgeräte für eine Stunde auszuschalten.
10. Lies abends in einem gedruckten Buch statt fernzusehen.
11. Erstelle eine Liste mit elf (oder zweiundzwanzig) Dingen, die dich zum Lächeln bringen.
12. Schalte das Smartphone einfach (*einfach ist das nicht!*) ein komplettes Wochenende aus. Fange mit einem Sonntag an.
13. Schreib doch mal mit der Hand einen Brief und sende ihn an einen lieben Menschen.

Tipp: Beginne mit zwei der hier vorgestellten Maßnahmen. Steigere dich nach und nach, falls du selbständiger und unabhängiger von Internet und Smartphone werden willst.