

Digital Detox Challenge

#Woche 6: Switch off! – Analoge Alternativen

In der sechsten Woche der Challenge geht es darum, digitale Geräte und Angebote bewusster zu nutzen und analoge Alternativen auszuprobieren.



Illustration: Julian Horx

Analog statt digital

Will man digitale Medien bewusster nutzen und der digitalen Ablenkung entgegenwirken, kann es helfen, bestimmte Online-Aktivitäten des Alltags in eine Offline-Version zu wandeln. Wichtig: Die Alternativen sollten den ursprünglichen Zweck noch erfüllen. Nimmt man sich zum Beispiel vor, auf soziale Medien zu verzichten, dann sollte man bei der Wahl der Alternative darauf achten, dass die zwischenmenschliche Beziehung auch hier im Fokus steht.

Welche Offline-Aktivitäten fallen dir zu den folgenden Online-Angeboten ein? Notiere Beispiele.













Fehlt noch etwas? Notiere weitere Online-Angebote mit den für dich passenden Alternativen.
