

# Digital Wellbeing

Wer kennt das nicht: Eigentlich wollten wir das Smartphone schon längst weggelegt haben, aber immer noch kleben wir an unseren Geräten. Der Sog des Digitalen wird immer stärker. Ihn zu kontrollieren, fällt vielen von uns – ebenso wie Jugendlichen – zunehmend schwer. In einer Zeit ständiger Erreichbarkeit und extensiver Nutzung digitaler Medien wird immer wieder „Offline-Zeit“ empfohlen, um den „digitalen Stress“ im Alltag abzubauen. [Digital Detox](#) kann ein guter Einstieg sein, um den eigenen Medienkonsum zu reflektieren und sinnhaft zu verändern.

## Inhaltsverzeichnis

↪ [Digital Wohlfühlen – Wissen, was uns guttut](#)

## Thema vertiefen

→ [Digital Wellbeing](#)

→ [Digital Detox](#)

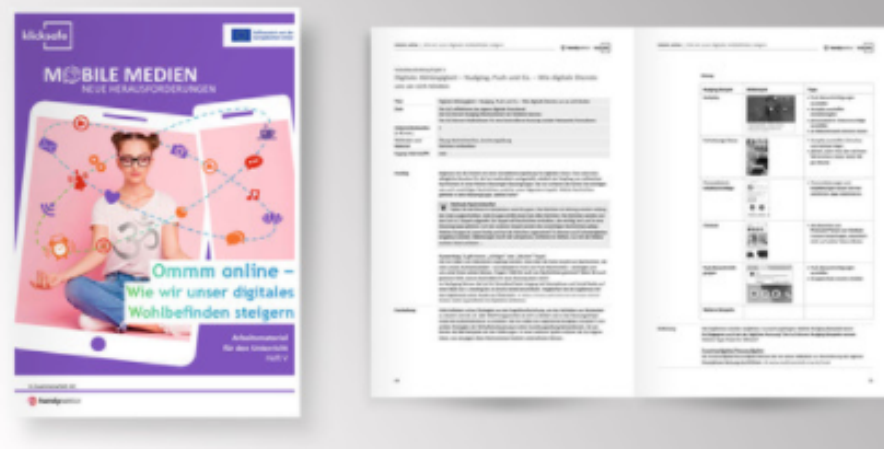
## Dazu passend

↪ [Passende Artikel](#)

↪ [Passende Medien und Materialien](#)

↪ [Verwandte News](#)

### KLICKSAFE MATERIAL FÜR DIE PÄD. PRAXIS



*Ommm online – Wie wir unser digitales Wohlbefinden steigern*

[Download \(PDF, 2 MB\)](#)