klicksafe

Digital Detox Challenge

#Woche 4: AUSzeit

In der vierten Woche der Challenge geht es darum, dass uns Geräte wie das Smartphone Rund um die Uhr begleiten und es wichtig ist, bewusst AUSzeiten zu nehmen.

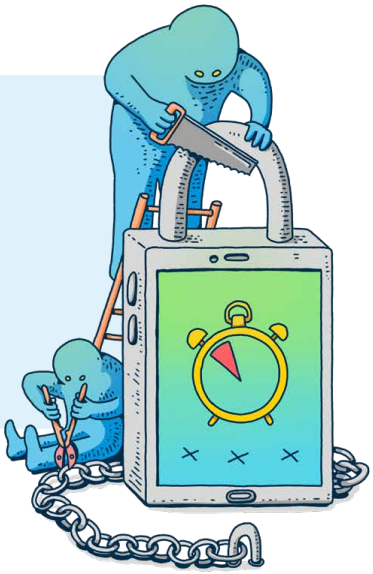

Illustration: Julian Horx

Take a break!

Kennst du das?

Mal eben online etwas suchen, nur kurz soziale Netzwerke checken oder eine Episode der neuen Serie streamen. Meist bleibt es aber nicht bei der „kurzen“ Nutzung des „einen“ Inhalts, sondern man driftet von einem zum nächsten. Funktionen wie Autoplay, personalisierte Inhaltsvorschläge oder Push-Benachrichtigungen sollen uns so oft und solange wie möglich auf der Plattform halten. Diese Strategie nennt man ‚Nudging‘ (Stupsen).

Doch jetzt heißt es: Schluss mit „always on“! Gönn dir und deinem Kopf bewusste Pausen.

Lege hier für dich Zeiten, Räume und Situationen fest, in denen Smartphone, Laptop und Co. nichts zu suchen haben bzw. in denen du einfach mal „off“ bist.

Kreuze an:

Schlafzimmer

Esstisch

Arbeitsplatz / Schreibtisch

Badezimmer

Freizeit

Hobbys

Nichts Passendes dabei?
Diese gerätefreien Räume und Situationen fehlen mir noch: