klicksafe

Digital Detox Challenge

#Woche 1: Dein Status Quo

In der ersten Woche der Challenge geht es darum, welche Medien in deinem Alltag eine Rolle spielen und wozu du sie nutzt, wenn du online bist.

Illustration: Julian Horx

Mediennutzung

Denke an die letzten Tage und Wochen – wie sieht so ein typischer Medienalltag bei dir aus? Welche Geräte nutzt du, wenn du online bist und was machst du damit genau? Verschaffe dir hier einen Überblick.*

** Abgebildet: Smartphone, Laptop / PC, Tablet, Spielkonsole, TV, Smartwatch und Smarte Sprachassistenten.*

klicksafe

Digital Detox Challenge

#Woche 2: Erkenne Dich selbst

In der zweiten Woche der Challenge geht es darum, die eigene Mediennutzung zu beobachten und die Sinne dafür zu schärfen, wie es einem damit gerade geht.

Illustration: Julian Horx

Gefühle-Check

Denke über deine Mediennutzung der letzten Tage nach.
Nimm dir hierfür einen Augenblick Zeit.
Stelle dir nun die folgenden Fragen und höre dabei auf dein Bauchgefühl.

Wenn ich an meine Mediennutzung der letzten Tage denke,
fühle ich mich …

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

… total entspannt … total angespannt

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

… voller Tatendrang … total erschöpft

Andere Gefühle:

Wenn ich an meine Mediennutzung der letzten Tage denke, ist das nicht so optimal gelaufen:

… aber dafür hat das gut geklappt:

Wenn ich an meine Mediennutzung der letzten Tage denke, hat mich das eher gestresst bzw. erschöpft:

… aber das hat mich entspannt bzw. mir Kraft gegeben:

klicksafe

Digital Detox Challenge

#Woche 3: Bewusste Mediennutzung

In der dritten Woche der Challenge geht es darum, digitale Medien im Alltag bewusst(er) zu nutzen und wahrzunehmen, wann sie zum Störfaktor werden.

Illustration: Julian Horx

Stör-Detektor

Wie ist das bei dir?
Gehen dir digitale Medien* auch manchmal auf die Nerven? Gibt es vielleicht Momente, in denen sie dich sogar richtig stören?

In welchen Situationen ist das so?
Was genau nervt bzw. stört dich daran?

Schreibe Beispiele auf.

** Dazu zählen neben dem Smartphone zum Beispiel auch der Laptop/PC, das Tablet, TV, Smart Watches oder Smarte Sprachassistenten.*

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.

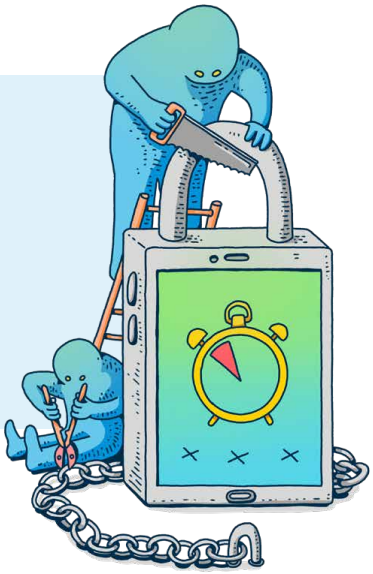


Illustration: Julian Horx

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:

klicksafe

Digital Detox Challenge

#Woche 5: Dein Offline Ich

In der fünften Woche der Challenge geht es darum, den Fokus auf Interessen und Aktivitäten zu legen, die offline sind und das innere Wohlbefinden stärken.

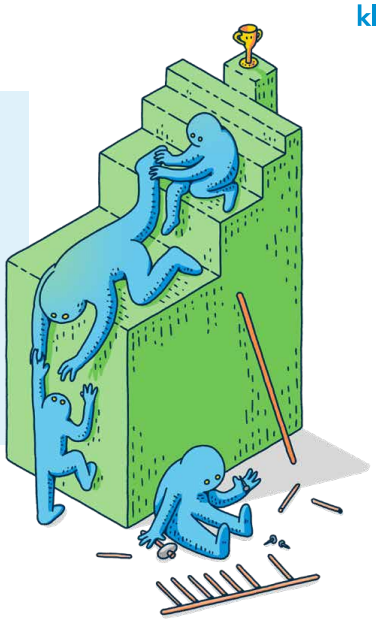


Illustration: Julian Horx

Carpe diem!

Der Spruch „Carpe diem“ bedeutet so viel wie „nutze den Tag“. Gemeint ist, dass das Leben endlich ist und man wichtige Dinge nicht (immer) auf morgen schieben sollte. Auch Kleinigkeiten können wichtig sein, wenn sie für das innere Wohlbefinden sorgen, glücklich machen oder entspannen. Die folgenden Fragen beziehen sich darauf, wer du offline bist bzw. gerne sein möchtest.

Wie ist das bei dir?

Welche Dinge sind dir wichtig?

Was brauchst du, um dich wohlzufühlen?

Welche Ideen und Aktivitäten möchtest du ausprobieren?

Sei kreativ und halte hier visuell fest, zum Beispiel mithilfe einer Kollage, welche Dinge du nicht aufschieben, sondern für dich mehr in den Fokus setzen möchtest.

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.

klicksafe

Digital Detox Challenge

#Woche 7: Wellbeing

In der siebten und letzten Woche der Challenge geht es darum, die Wahrnehmung des inneren Wohlbefindens zu stärken, um die Mediennutzung in einer gesunden Balance zu halten.

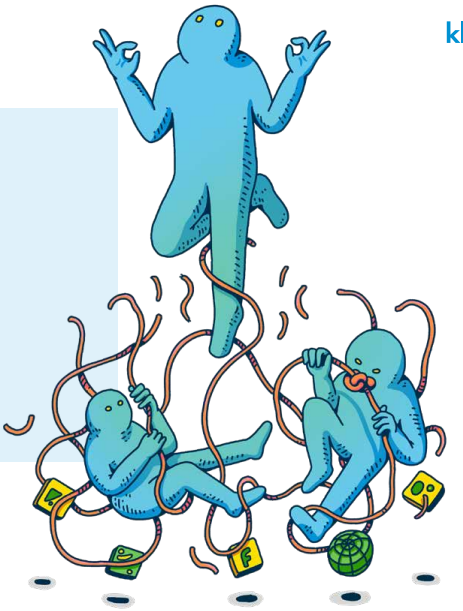
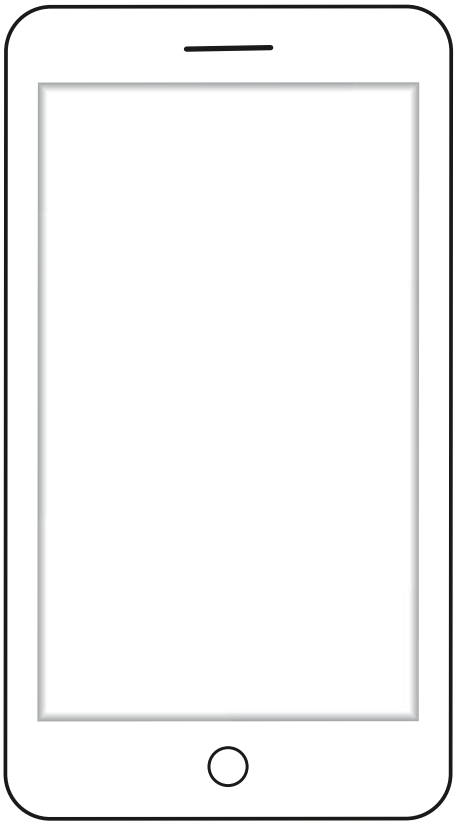


Illustration: Julian Horx

Kamera an, Erinnerung aus?

Du erlebst etwas, das dich berührt oder fasziniert – dieser perfekte Moment, den du unbedingt bewahren willst. Welche Erinnerung hast du zuletzt mit deinem Handy festgehalten? Male diesen Moment aus dem Gedächtnis in das Handyfeld.



Übung: Genieße den Moment!

Studien zeigen, dass das Fotografieren einen negativen Einfluss auf unsere Fähigkeit des Erinnerns hat. Versuchen wir den Moment mit dem Handy festzuhalten, konzentrieren wir uns weniger auf das, was gerade passiert. Die Folge? Die auf dem Gerät ausgelagerte Erinnerung verblasst schneller in unseren Köpfen. Versuche daher das Smartphone in solchen Situationen mal bewusst nicht zu nutzen. Genieße stattdessen den Augenblick und nimm mit allen Sinnen auf, was um dich herum geschieht.