

Nicht ohne... mein Smartphone?!

Kennen Sie das Gefühl, abends auf der Couch beim Durchscrollen diverser sozialer Medien nach Entspannung zu suchen? Entspannend ist es jedoch ganz und gar nicht – Ihr Gehirn ist durch die Informationsflut überfordert und schüttet Cortisol aus!



© Happy Lark – stock.adobe.com

Bewusst offline zu gehen, hat viele gesundheitliche Vorteile:

- ✓ *das Stressempfinden sinkt*
- ✓ *zwischenmenschliche Beziehungen werden gefördert*
- ✓ *man arbeitet effektiver*
- ✓ *man ist kreativer*
- ✓ *und man hat mehr Energie und Freizeit.*

Tipps für einen bewussten Umgang:

- **Probieren Sie es einfach mal aus:** lassen Sie das Handy während eines Spazierganges zuhause oder in Wartesituationen in Ihrer Tasche. Sind Sie länger offline unterwegs, geben Sie Bescheid wo Sie sind und wie man Sie erreichen kann.
- **Der Alltag geht auch ohne Smartphone!** Planen Sie handyfreie Zeiten ein (z.B. keine digitalen Geräte beim Essen, abends ab einer definierten Zeit, beim Schlafen, bei gesellschaftlichen Treffen, während Seminaren und Besprechungen).
- Seien Sie **gemeinsam analog** unterwegs: z.B. mit einer analogen Kamera und einem Stadtplan. Wegstrecken ohne Navi können sehr abenteuerlich sein – es stärkt unser Selbstvertrauen.
- **Lassen Sie sich von einem analogen Wecker aufwecken.** So ist man weniger versucht, beim Aufwachen als Erstes durch die Nachrichten zu scrollen.
- **Echte Kontakte zu pflegen, erzeugt viel mehr Nähe!**
- **Schalten Sie unnötige Benachrichtigungen aus** (Push up-Nachrichten, Töne, ...) und lernen Sie Ihr Nutzungsverhalten kennen – wann hält mich das Handy von Tätigkeiten ab? Durchforsten und entrümpeln Sie unnötige App's und soziale Kanäle.
- **Seien Sie ein Vorbild** und leben Sie Ihrem Kind den bewussten Umgang mit dem Smartphone vor. Ist das Handy ständig in Reichweite? Haben wichtige Interaktionen mit Ihrem Kind Platz?