

Wie geht digitales Fasten, Stichwort: Digital Detox?

Stil Jetzt ist wieder Fastenzeit. Dieses Jahr habe ich mir neben dem gängigen Verzicht auf Alkohol und Süssigkeiten noch etwas Spezielles vorgenommen. Ich möchte auch digital fasten, Stichwort: Digital Detox. Hätten Sie Tipps?

Wir sind von Reizen überflutet. Kaum erwacht, gibt es Nachrichten aus Radio, Zeitung oder Internet. Zusätzlich informieren wir uns über soziale Netzwerke wie Facebook oder Instagram und via SMS, Apps und E-Mails über die Befindlichkeiten von Familie, Freunden und Bekannten. Und so bleibt es während des ganzen Tages. Ständig blinken Benachrichtigungen auf oder klingeln sich in unser Bewusstsein. Und zur abendlichen Ablenkung stehen uns unzählige TV-Sender, Videoportale und Spieleplattformen zur Verfügung.

Ständig sind wir erreichbar, ständig nutzen wir digitale Medien. Wir fühlen uns oft gestresst und überfordert. Kein Wunder, denn unsere geistige Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit ist nicht mit der grossen Anzahl neuer Reizquellen gewachsen. Im Strudel von Informationen, die um

unsere Aufmerksamkeit buhlen, drohen wir den Überblick zu verlieren.

Will ich mich wieder auf meine eigene Lebensweise besinnen und zurück zur bewussten Kontrolle über meine elektronische Kommunikation gelangen, dann lohnt sich Digital Detox. Digital Detox bedeutet, aus dem Englischen übersetzt, digitale Entgiftung oder auch digitales

Kurzantwort

Raus aus dem Netz und rein ins wahre Leben. Wir sind heute von digitalen Reizen überflutet und ständig online. Das stresst. Digital Detox meint digitales Fasten oder eben Entgiften. Treffen Sie sich wieder öfter physisch mit Freunden. Legen Sie bewusst Zeiten fest, an denen Sie offline sind. Kein Multitasking. (sh)

Fasten. Es geht darum, immer wieder bewusst auf die Nutzung von Smartphone, Tablet oder Computer zu verzichten.

Gerade die Fastenzeit ist geprägt von Verzicht. Viele Menschen nutzen diesen vierzigstägigen Zeitraum zwischen Aschermittwoch und Ostern, um auf Rauchen, Alkohol, Süssigkeiten oder eben digitale Medien zu verzichten. Wieso nicht den eigenen Medienkonsum sinnvoll verändern, damit das Digitale vom dominierenden Zeitfresser zum nützlichen Helfer im Alltag wird?

Tipps zum digitalen Fasten

- Handy aus dem Schlafzimmer verbannen, besser Wecker statt Handy verwenden
- 20 Minuten, besser 90 Minuten vor dem Schlafengehen die Offline-Zeit beginnen
- Keine Nachrichten vor dem Frühstück
- Pushnachrichten abstellen

- Lautlos-Taste nutzen und Anklopf-Funktion verbannen
- Kein Grundbedürfnis wie Essen, Schlafen, Ausscheiden, Körperpflege in Anwesenheit digitaler Medien
- Kein Multitasking, die Aufmerksamkeit nur einer Sache widmen
- E-Mails nur im Ausnahmefall in der Freizeit beantworten
- Fixe Online- und Offline-Zeiten für jeden Tag festlegen
- Einen fixen digitalen Entschleunigungstag pro Woche einhalten
- Freunde wieder häufiger physisch treffen
- Klare tägliche Regeln beziehungsweise Nutzungszeiten mit sich und den digitalen Medien vereinbaren
- Technologien nicht länger als 90 Minuten am Stück nutzen. Danach 10 Minuten oder mehr Pause machen, um sich analog zu beschäftigen, mit Spaziergängen, mit Bewegung, mit Duschen.

Finden Sie Ihre Balance zwischen Online und Offline ganz nach dem Motto: Wieder mehr Herr oder Herrin über die digitalen Helfer zu werden, statt sich von ihnen beherrschen zu lassen. Raus aus dem Netz und rein ins wahre Leben.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin,
www.irenewuest.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.