

## Digital Detox - gesund durch Studium und Arbeit -

### **Bekämpfe Feuer mit Feuer (APP´s):**

Viele Geräte bieten bereits mit Werkinstallierung die Möglichkeit die Bildschirmzeit einzusehen. Wer davon ausgeschlossen ist, hat die Option *Quality Time*, *Menthal* oder *Offtime* als App auf das Telefon herunter zu laden.

### **Buchtipp:**

„*Ich bin dann mal analog!: Einfach abschalten – das Digital-Detox-Journal. Dein Daily Diary – In 66 Tagen zum neuen Ich.*“ von Karoline Mohren.  
ISBN: 9783772449215

Dieses Buch ist lediglich ein Beispiel für viele Werke, die zu einem stressfreieren Alltag verhelfen, der durch die mediale Vielfalt verursacht werden kann.

### **Die 20-20-20-Regel:**

Blicke alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf ein mindestens 20 Fuß (entspricht sieben Meter) entferntes Ziel. Stehe zudem alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf und gehe mindestens 20 Schritte. Auch während der Arbeitszeit lässt sich Bildschirmnutzung vermeiden. Bespreche mit Ihren Kollegen und Kommilitonen doch mal bei einem Tee an der frischen Luft anstatt am Telefon was ansteht.

### **Schreiben statt Tippen:**

Erinnerst Du dich noch an das Gefühl von Freude, wenn Du einen Brief, oder eine Postkarte aus deinem Briefkasten holst? Ein so tolles Erlebnis am eigenen Leib zu erfahren, dass jemand an dich gedacht hat und sich die Zeit nahm sich hinzusetzen um Dir zu schreiben.

Schenke auch Du dieses Gefühl von Wertschätzung und schreibe über das Wochenende einem\*r Freund\*in, deinen Großeltern, oder beispielsweise deinen Eltern. Wende dich ganz bewusst dem Digitalen ab und berichte außerhalb der Welt von Messenger-Diensten von deinen Erlebnissen, deinen Plänen, oder einfach nur wie froh Du bist, dass es den anderen Menschen in deinem Leben gibt.