

Praktische Tipps für die digitale Entgiftung



Regel 1: Schaukeln Sie zurück!

Es war den ganzen Tag laut um Sie herum? Genießen Sie als Ausgleich für einige Minuten bewusst die Stille (zur Not mit Hilfe eines Noise Cancelling Kopfhörers). Sie sind jetzt seit zwei Stunden nicht zum Arbeiten gekommen, weil ständig neue Mails hereinkommen? Beenden Sie für eine halbe Stunde das Mailprogramm. Der Mensch ist ein Teil der Natur – auch wenn er das bisweilen vergisst – und als solcher immer bestrebt, in Balance zu leben. Und die können wir herstellen, wenn wir von Zeit zu Zeit bewusst in die andere Richtung schaukeln.

Regel 2: Den Akku nie komplett leeren!

Sie haben das ganze Jahr durchgearbeitet und freuen sich jetzt auf 3 Wochen Sommerurlaub? Glückwunsch, aber das wird nicht reichen. Achten Sie darauf, dass Ihr Akku nicht leer wird und denken Sie dabei in Zeitabschnitten: Jede Stunde eine kurze Unterbrechung zum Durchatmen, bezogen auf einen Arbeitstag eine richtige, lange Pause einlegen, vielleicht ein wirklich schönes Wochenende pro Monat verbringen – dann passt auch der Sommerurlaub prima in diesen Zeitplan.

Regel 3: Veränderungen bonifizieren!

Sie möchten weniger Zeit am Handy vertrödeln? Formulieren Sie Ihr Vorhaben in einen Gewinn um: Ich möchte Zeit für mich gewinnen. Sie möchten keine schlechte Luft mehr atmen? Sie nehmen sich eine Auszeit im Wald oder gehen sogar „im Wald baden“. Je positiver und freundlicher Sie geplante Verhaltensänderungen formulieren, umso eher wird deren Umsetzung funktionieren.

Regel 4: Immer ist einfacher als manchmal!

Nehmen wir an, Sie möchten mehr Sport treiben (oder Instagram weniger nutzen, das Smartphone ignorieren...) Sie nehmen sich vor, dreimal pro Woche zum Laufen zu gehen. Wie oft, denken Sie, verschieben Sie Ihr Vorhaben auf den nächsten Tag? Studien zeigen, dass es einfacher ist, eine Tätigkeit regelmäßig und nicht variabel einzuplanen. Also besser jeden Tag oder an einem festen Tag am Wochenende Zeit dafür blocken – und wenn das nicht hilft, dann einfach den Router ausschalten. „Gewohnheiten sind der Kern der Selbstkontrolle“, lautet das Resümee von Brian M. Galla von der University of Pittsburgh School of Education. Er hat zusammen mit seiner Kollegin Angela Duckworth

Praktische Tipps für die digitale Entgiftung



nachweisen können, dass sich Verhaltensänderungen am leichtesten durch Routinen realisieren lassen¹.

Regel 5: Digital planen, analog erleben!

Die Generation der 30-Jährigen hält reelle Erlebnisse für großen Luxus und nutzt konsequent das Smartphone, um diese zu organisieren. Nehmen wir uns ein Beispiel daran: Tauschen wir uns per Messenger aus, laden einen digitalen Konzertplaner herunter, lassen wir uns versteckte Strecken durch das Naturschutzgebiet online anzeigen – und machen uns auf den Weg. Dort angekommen stecken wir das Smartphone tief in die Tasche und genießen, ganz analog.

Bildhinweis: © Jenny Sturm – Fotolia.com

¹ Galla, Brian et al. More than Resisting Temptation: Beneficial Habits Mediate the Relationship between Self-Control and Positive Life Outcomes, J Pers Soc Psychol. 2015 Sep; 109(3): 508.525.