

DIGITAL DETOX CHALLENGE

Diese 30-Tage-Challenge soll dir den Einstieg zu einem gesunden Verhältnis mit digitalen Geräten und Medien erleichtern. Pro Woche findest du einige Aufgaben, die du erledigen kannst und im besten Falle über die nächsten Wochen beibehältst. Ziel ist es, so viele Punkte wie möglich abzuhaken. Aber fange gerne klein an und übernehme Woche für Woche mehr Punkte.

WOCHE 1

Schalte alle Benachrichtigungen aus
Entferne ungenutzte Apps
Melde dich von Newslettern ab
1x keine Nutzung von Technologien vor dem Frühstück
Tracke deine Nutzungszeit von Technologien für eine Woche
Lege dir einen Wecker für das Schlafzimmer zu
Baue die Ladestation außerhalb des Schlafzimmers auf

WOCHE 2

Benutze das Smartphone nicht, wenn du unter Leuten bist
Baue dir eine technologiefreie Stunde pro Tag ein
Verwende nach Feierabend keine Arbeitsmittel mehr
Versuche einen Tag lang nur 10-mal auf dein Smartphone zu schauen

WOCHE 3

Keine Nutzung digitaler Geräte während dem Gehen oder im öffentlichen Nahverkehr
Benutze digitale Medien nur abends ab 18 Uhr
Setze dir ein Zeitlimit für deine Apps
Keine Technologien mehr eine Stunde vor zu Bett gehen

WOCHE 4

Ein Tag ohne Smartphone in die Woche einbauen
Lasse dein Smartphone bei einem Ausflug zu Hause
Generell keine Technologien mehr im Schlafzimmer
Versuche die Nutzung digitaler Geräte zu vermeiden, wenn dir langweilig ist
Tracke nochmals deine Nutzungszeit von Technologien und vergleiche sie zu Woche 1