

DIGITAL DETOX

MACHE DEN SELBSTTEST UND FINDE HERAUS, WIE GUT DEINE BALANCE MIT DEN DIGITALEN MEDIEN IST!

	JA	NEIN
Nach einem Tag Bildschirmarbeit habe ich oft Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder gereizte Augen.		
Ich habe schonmal über meine tatsächliche tägliche Bildschirmzeit gelogen.		
Ich kann mich nur schwer über eine Länge von 15 Minuten auf eine Sache konzentrieren.		
Ich bleibe meist länger online als ich beabsichtigt habe (z.B. abends nur mal „kurz“ Instagram, Nachrichten etc. checken).		
Ich gehe oft aus Langweile an mein Smartphone.		
Wenn mir mein Smartphone oder Laptop eine neue Nachricht signalisiert, unterbreche ich meine Tätigkeit und lese sie mir durch.		
Ich verspüre oft den Drang nach Mitteilungen zu schauen bzw. soziale Medien zu öffnen, ohne dass ich eine Benachrichtigung.		
Ich fühle den Druck, immer erreichbar zu sein und schnell antworten zu müssen.		
Ich checke oft meine E-Mails und Nachrichten, bevor ich mich anderen Dingen zuwende.		
Ich habe oft das Gefühl etwas zu verpassen, wenn ich mehrere Stunden nicht online war.		
Ich benutze oft mehrere Geräte gleichzeitig. Beispiel: Durch Nachrichten, Feed etc scrollen, während ich fernsehschaue.		
Wenn das Internet auf der Arbeit oder zu Hause nicht funktioniert, fühle ich mich wütend, rastlos oder gereizt.		

Die Auswertung findest du auf der nächsten Seite

AUSWERTUNG

Ab 9 Punkte:

Digitale Medien nehmen einen großen Teil deines Lebens ein. Um keine negativen Folgen befürchten zu müssen, solltest du an einem gesunden Verhältnis mit den Technologien arbeiten. Um hier den ersten Schritt zu machen, lese dir unseren Artikel durch und orientiere dich gerne an unseren Empfehlungen.

5 - 8 Punkte:

Du bist auf einem guten Weg zu einem gesunden Verhältnis mit digitalen Medien. Um die Balance wirklich halten zu können, erklärt dir unser Artikel verständlich was sich hinter Digital Detox verbirgt und welche Vorteile du daraus ziehen kannst.

Weniger als 5 Punkte:

Super! Du hast ein gesundes Verhältnis mit digitalen Medien und weißt diese zu nutzen, ohne negativ beeinflusst zu werden. Doch da man bekanntlich nie ausgelernt hat, schaue dir doch unseren Artikel mit wissenswerten Fakten und interessanten Punkten rund um das Thema Digital Detox.

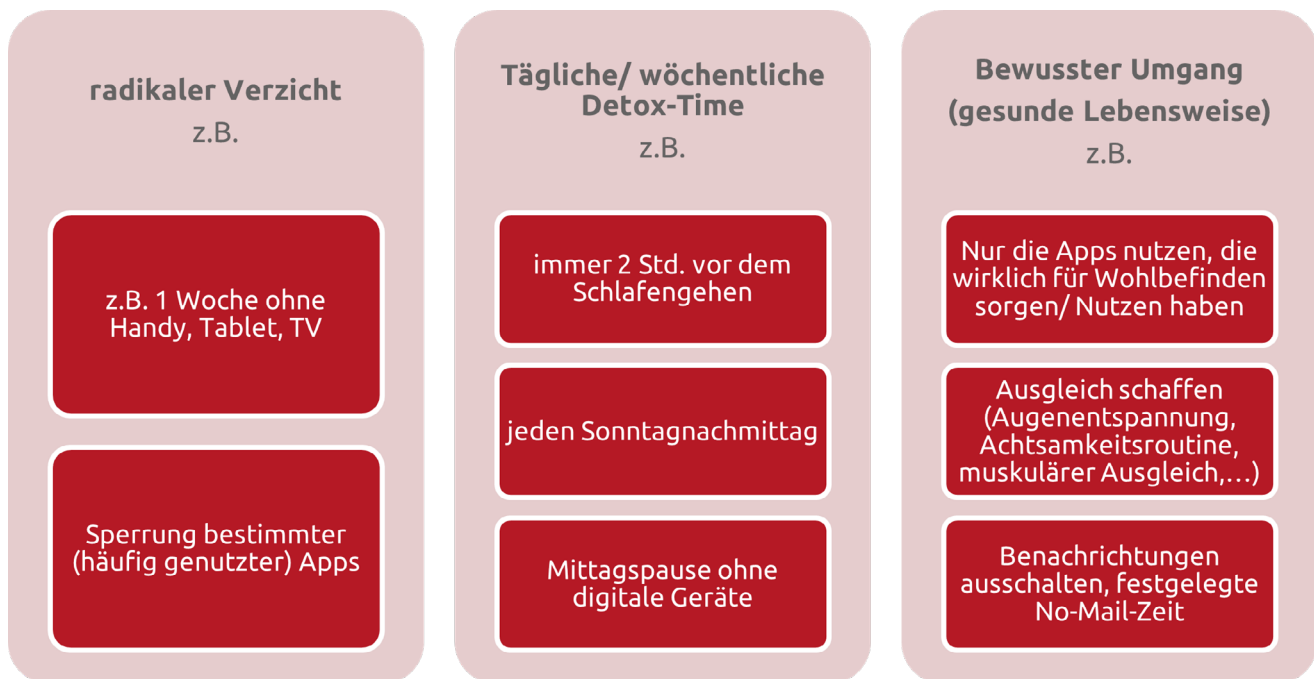
DIGITAL DETOX

SO GELINGT DIGITAL WELLBEING

WAS BEDEUTET DIGITAL DETOX?

- „Entgiftung“
 - Verzicht auf digitale Medien in einer gewissen Zeitspanne
 - aus Gründen der Entspannung & Stressreduktion bzw. Fokussierung auf soziale Interaktion
- » **Der Weg zu einem gesünderen Umgang mit digitalen Technologien.**

DETOX METHODEN



MEIN DETOX PLAN

- WAS:** Was möchte ich erreichen?
- WARUM:** Was verspreche ich mir davon?
- WIE:** Wie kann ich das erreichen? Was werde ich dafür tun? Was werde ich nicht (mehr) tun? Was tue ich stattdessen?