



# Digitale Achtsamkeit

## 11 Alltagstipps für Engagierte



### Hintergrund

200x täglich schauen wir durchschnittlich auf unser Smartphone, entsperren es 80x täglich und zerstreuen so unsere Aufmerksamkeit. So kultivieren wir ganz automatisch Ablenkbarkeit, Nervosität, Unruhe & Stress.

Das Smartphone ist für viele Engagierte ein zentrales Werkzeug, aber auch eine Quelle von Stress. Es ist eine hohe Kunst, dieses Werkzeug ausschließlich sinnvoll einzusetzen.

Hier findest du Anregungen, die vielleicht helfen, bewusster mit dem Gerät umzugehen.

### Anleitung zum Arbeitsblatt

1. Hake die Punkte an (✓), die du sinnvoll findest
2. Streiche die Punkte durch (X), die dir weniger passend für dich erscheinen
3. Notiere dir nach dieser Reflexion eigene Ideen unten auf der Rückseite
4. Setze dir einen Termin ins Handy in einer Woche zur Überprüfung deiner Vorsätze

- 1. Nutze auch tagsüber den Flugmodus oder den Nicht-Stören Modus**
  - In den Einstellungen zum Nicht-Stören Modus kannst du auch festlegen, welche Benachrichtigungen dennoch angezeigt werden sollten (z.B. Terminerinnerungen).
- 2. Richte ein automatisches Zeitschema für den Nicht-Stören Modus ein**
  - Über die Einstellungen kannst du z.B. täglich von 21-8Uhr ungestört bleiben.
- 3. Informiere andere darüber, von wann bis wann du am Tag offline bist**
  - Das führt dazu, dass du in dieser Zeit niemanden enttäuscht, wenn du nicht antwortest.
  - Manchmal führt es auch dazu, dass du dich nicht traust, in dieser Zeit jemandem zu schreiben, weil es öffentlich machen würde, dass du dich an deine Verabredung mit dir selbst nicht hältst. ;)
- 4. Deaktiviere Push-Nachrichten**
  - Tu dies entweder in den einzelnen Apps oder per Flug- oder Nicht-Stören Modus. (Das gleiche steht zwar schon unter 1., aber doppelt hilft besser ;)
- 5. Nutze Apps um Konsum-Muster zu analysieren und Konsequenzen ziehen**
  - Probiere die Apps „Quality Time“ oder „Offtime“ aus, um zu sehen, wie viel Zeit du mit welchen Apps verbringst. (Überprüfe für dich die Datenschutzbestimmungen)
  - Die App „Forest“ hilft dir, mit einem motivierenden Spielchen dein Handy häufiger mal 30min nicht in die Hand zu nehmen (sonst stirbt der Baum, den du zuvor virtuell gepflanzt hast. ;) Vielleicht findest du auch noch weitere hilfreiche Apps.

- 6. Sei mutig: Deinstalliere Facebook, Twitter, Insta & Co**
  - Stelle dich deiner FOMO (fear of missing out: die Angst, Wichtiges zu verpassen)
  - Wenn du ein ungesundes Konsummuster bei einer App festgestellt hast, überprüfe, ob es besser für dich und deine psychische Gesundheit wäre, sie zu deinstallieren (oder ggf. nur noch gelegentlich auf dem Laptop zu nutzen).
  
- 7. Antworte falls möglich nur 1-3x am Tag auf Nachrichten und Emails**
  - Meistens genügt es nur 1x morgens seine Emails zu beantworten. du kannst dir auch feste Zeiten zum Beantworten vornehmen (Emails Mo-Fr, 1x Tag & Messenger z.B. nur morgens, mittags & abends vor 21Uhr).
  
- 8. Gönn dir häufiger Digital Detox**
  - Lass das Handy auch mal einen ganzen Abend, einen ganzen Tag, eine ganze Woche aus.
  - Mache (z.B. jährlich) ein mind. 5tägiges Achtsamkeits-/Stille-/Meditations-Retreat um zu erfahren, was eigentlich passiert, wenn du keine Ablenkungen hast.
  
- 9. Dein Handy klingelt? „Einatmen, Ausatmen, Lächeln!“**
  - Definiere für dich Handy-Geräusche und Vibration als Achtsamkeitsmoment: Lass dich von jedem Klingeln, jedem Vibrieren, jedem Nachrichtenton an deinen Atem erinnern, gönne dir einen bewussten Atemzug und ein Lächeln, bevor du auf die Nachricht reagierst (oder vielleicht lieber später reagierst).
  
- 10. Kein Smartphone auf dem stillen Örtchen**
  - Badezimmer/Toilette als Handymfreie Zone definieren hilft, um eine bewusste Kopf-Pause zu machen und stattdessen durchzuatmen und den Körper zu spüren.
  
- 11. Gemeinsame Zeit ist handymfreie Zeit**
  - Stelle sicher, dass dir dein Handy keine neuen Nachrichten anzeigt bevor du in Kontakt mit Menschen gehst. Studien zeigen, dass Gespräche oberflächlicher werden, wenn Handys an sind oder auch nur auf dem Tisch liegen.