



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 💭



## Digitaler Detox

Was bringt mir das und wie geht das?



### Warum eigentlich digitaler Detox?

#1 Du kannst dich besser konzentrieren 😊

Dauerndes Springen zwischen den Medien lässt den Fokus verschwimmen. Push-Notifications und Nachrichten, lenken dich von dem ab, woran du eigentlich arbeitest. Das verringert langfristig die Konzentrationsfähigkeit und verhindert schon kurzfristig, dass du in den Flow kommst. Der fehlende Flow macht dich unproduktiver und unzufriedener.

#2 Du hast mehr Zeit 🕒

Prüf mal deine Screen-Time: Wie viel Zeit verbringst du täglich am Handy? In Digital Detox Phasen hast du diese Zeit für etwas anderes. Einen Waldspaziergang, ein Buch, Quality Time mit Freunden, dir selbst oder deinem liebsten Hobby – was auch immer du denkst, wofür du keine Zeit hast.

### #3 Du kannst dich wieder entspannen 🧘

Während des Digital Detox musst du auf keine Nachricht reagieren, keinen Anruf annehmen und keine Kommentare checken. Du kannst den Luxus genießen, ganz im Hier und Jetzt zu sein.

### Tipps für deinen Digitalen-Detox-Alltag:

#### #1 Blockiere Push-Notifications ❌

Jede App ist darauf ausgelegt, soviel von deiner Aufmerksamkeit wie möglich abzugreifen. Verschenke deine Zeit nicht willkürlich und verbiete pauschal alle Push-Notifications. Solltest du feststellen, dass manche Benachrichtigungen doch praktisch sind, kannst du sie nachher immer noch einschalten. So bestimmst du bewusst, wann du welche App öffnest.

#### #2 Nutze den Flugmodus ✈️

Schalte dich einfach mal offline. So hast du dein Handy zwar dabei, kannst dich aber auf das hier und jetzt konzentrieren.

#### #3 Definiere Digitale-Detox-Zonen 🕒

Räumlich und/oder zeitlich. Definiere zum Beispiel das Schlafzimmer oder die Zeit zwischen 21:00 und 07:00 Uhr als analoge oder wenigstens Smartphone freie Zonen. Kauf dir z.B. für das Schlafzimmer einen Wecker. So musst du dein Handy abends gar nicht erst mit ins Schlafzimmer nehmen und morgens erst nach deiner Morgenroutine darauf schauen. Das fördert einen erholsamen Schlaf und einen entspannten Morgen.

Wieder mehr Zeit zum Leben und körperliche & mentale Gesundheit genießen!

Das wünsche ich dir! 🌸🌞🎈

Auf deine Gesundheit! 🧘

Deine



Anja Flessa