



Tübingen, den 01.03.2023

„Digital Detox – oder das Smartphone bewusster nutzen“

Gesundheitstipp März 2023

Unser Smartphone hat uns fest im Griff. Egal ob an der Supermarktkasse, am Gleis oder Bussteig oder wenn kurz alleine im Restaurant sitzen, weil unsere Begleitung zur Toilette geht – Momente der Langeweile gibt es nicht mehr und der Griff geht automatisch direkt zum Smartphone. Das „echte“ Leben zieht an uns vorbei und wir merken es nicht einmal. Oder haben Sie sich schon einmal bewusst gemacht, wie oft Sie an einem Tag auf Ihr Smartphone schauen und wie viele Minuten Ihrer kostbaren Zeit Sie mit stöbern in den sozialen Netzwerken verbringen (von den Nacken- und Haltungproblemen aufgrund des dauerhaft gesenkten und nach vorne geneigten Kopfes wollen wir heute mal absehen 😊)?

Wenn Sie eines der neueren Smartphones besitzen, können Sie diese Information schnell über die Einstellungen und „Digitales Wohlbefinden“ oder „Digital Balance“ in Erfahrung bringen. Sie werden vielleicht erstaunt sein, wie schnell sich hierbei zwei bis drei Stunden zusammetragen.

Durchschnittlich schauen wir 200 Mal pro Tag auf unser Handy, wobei eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München ergeben hat, dass 85% der Befragten das Smartphone immer griffbereit haben und 57% bei verschickten Nachrichten eine sofortige Reaktion erwarten. Wir wollen immer erreichbar sein, auf dem neusten Stand bleiben und die Freiheit haben, überall alles nachschauen zu können. Oder anders gesagt: Wir sind süchtig nach unserem Smartphone.

Seit einiger Zeit stößt man immer wieder auf den Begriff „Digital Detox“. Darunter wird einerseits ein Smartphone-Fasten verstanden, andererseits wird aber auch auf eine bewusstere Nutzung aufmerksam gemacht. Es hilft uns, den Stress abzubauen, der durch eine ständige Erreichbarkeit geschaffen wird und gleichzeitig die Realität wieder bewusster und mit voller Aufmerksamkeit wahrzunehmen.

Experten raten hierbei, nicht sofort eine volle Auszeit vom Handy oder den sozialen Medien zu nehmen, wie es viele im Urlaub tun, sondern anzufangen dieses bewusster zu nutzen. Nur so kann man Gewohnheiten und den Stresspegel nachhaltig verändern.

Hierzu ein paar Tipps, die helfen, das Smartphone bewusster zu nutzen und sich so einen bewussteren Alltag zu schaffen:

1. Alternativen nutzen

Haben Sie sich schon mal Gedanken darüber gemacht, für wie viele Dinge Sie ihr Smartphone nutzen, obwohl es auch Alternativen ohne Bildschirm gibt? Ein Beispiel ist der Wecker am Morgen, die Armband-Uhr, Notizbücher und Kalender oder eine Landkarte (klingt oldschool, aber kann mal eine gute Challenge sein und Spaß machen). Versuchen Sie nicht für alles in Ihrem Alltag das Smartphone zu nutzen, sondern Alternativen zu entdecken.

2. Benachrichtigungen oder Smartphone ausschalten

Schalten Sie alle Benachrichtigungen aus, um nicht ständig Push-App Nachrichten Ihrer Apps zu erhalten. Nutzen Sie die Apps nur noch dann, wenn Sie es gezielt möchten. Des Weiteren kann es auch sehr angenehm sein, dass Handy für einige Zeit einfach mal in den Flugmodus zu versetzen oder sogar ganz auszumachen, um in dieser Zeit nicht in die Versuchung zu kommen, ständig auf den Bildschirm zu schauen.

3. Smartphone-Nutzung überwachen

Sollten Sie nicht sowieso schon die Möglichkeit haben über die Einstellungen Ihres Smartphones Ihre tägliche Nutzung zu überwachen, können dafür entwickelte Apps zusätzlich helfen unser Verhalten umzugewöhnen. „QualityTime“ oder „Offtime“ helfen, sich jeden Tag bewusst zu machen, wie viel Zeit man an diesem Tag am Handy verbracht hat und sich Ziele zu setzen, um diese Zeit zu reduzieren. Dabei kann auch eingestellt werden, wie viel Minuten pro Tag bestimmte Apps genutzt werden sollen. Diese Funktion ist vor allem für die Nutzung der eigenen Kinder sehr hilfreich.

4. Smartphonefreie Zeiten oder Räume vereinbaren

Vielen Menschen hilft es, wenn sie mit anderen Personen, wie dem Partner oder Freunden, aber auch mit sich selbst Dinge vereinbaren. In Bezug auf die Handynutzung können dies bestimmte Zeiten wie abends nach 21 Uhr oder morgens bis 10 Uhr sein, um besser einschlafen zu können oder entspannter in den Tag zu starten. Außerdem bieten sich smartphonefreie Räume oder Orte wie das Schlafzimmer und der Küchentisch an, um Ihre Nutzung bewusster zu gestalten.

5. Umfeld miteinbeziehen

Zu Anfang wurde bereits erwähnt, dass es viele Leute gibt, die eine schnelle Reaktion auf Nachrichten erwarten. Wenn Sie so jemanden in Ihrem Umfeld haben, dann kommunizieren Sie mit diesen Personen, dass Sie nicht immer an Ihrem Smartphone sind und es manchmal auch einige Zeit dauern kann bis diese eine Antwort erhalten. Dies lindert auch Ihren Druck, ständig erreichbar sein zu müssen.

6. Lassen Sie das Handy einfach mal zu Hause

Der einfachste Weg, der Versuchung zu widerstehen: Gehen Sie raus und lassen Sie Ihr Smartphone einfach mal zu Hause liegen. Machen Sie einen Spaziergang, nehmen Sie die Natur bewusst wahr und genießen Sie es, nicht erreichbar zu sein.

Alle Angebote des BGM und Anmeldeoptionen entnehmen Sie bitte der BGM-Webseite:

www.uni-tuebingen.de/bgm.

Informationen bezüglich des Fort- und Weiterbildungsangebotes finden Sie unter:

<https://uni-tuebingen.de/de/21872>