



CHALLENGE DIGITAL DETOX

VERZICHTE HEUTE AUF UNNÖTIGE ZEIT AN DIGITALEN GERÄTEN.

Reduziere die Zeit auf deinem Smartphone, am Laptop usw. auf ein Minimum.

Warum? Das hat viele Vorteile:

1) Mehr Klarheit und Fokus

Was machst du, wenn dir langweilig ist? Du auf dem stillen Örtchen sitzt? Na, hast du sofort ans Handy gedacht? Falls ja: verzichte darauf. Die Langeweile mal auszuhalten und nicht sofort dein Gehirn befriedigen, indem du durch den neusten Instagram-Newsfeed scrollst, kann zu ganz neuen und wertvollen Gedanken führen. Gedanken über die Welt, Gedanken über dich selbst. Du bist dann quasi gezwungen, die Gedanken, die kommen, auch mal zuzulassen und dich nicht in den nächsten Instagram-Post zu stürzen.

2) Besserer Schlaf

Wenn du weniger oder gar nicht an digitalen Geräten bist, hat das positiven Einfluss auf deinen Schlaf. Gerade die Stunden vor dem Schlafen gehen, wirkt sich das Blaulicht deiner Geräte negativ auf deine Schlafqualität aus. Studien dazu gibt es zuhauf (das Gute: viele Geräte können auf einen Night-Modus umgestellt werden – ob das allerdings ausreicht, kann ich nicht sagen, so tief bin ich nicht in der Materie).

3) Mehr Zeit

Check gerne mal deine Bildschirmzeit. Wenn du 1 Stunde täglich am Smartphone bist, sind das 4% deines Tages. Viele von uns sind täglich mehrere Stunden an digitalen Geräten. Zieht man dann den Schlaf (8 Stunden) und den Beruf (8 Stunden) ab, bleiben 8 Stunden deines Tages, die mit Sport, Wäsche waschen, Kochen, Essen, Weiterbildung, Netflix, usw. gefüllt werden können. Und oft mit Zeit am Smartphone gefüllt werden. Bist du also von den verbleibenden acht Stunden auch nur eine Stunde am Handy, so sind das 12% deiner freien Zeit. Krass, oder? Jeden Tag eine Stunde weniger am Handy, führt zu 30 Stunden mehr Zeit in einem Monat. Was könntest du in 30 Stunden pro Monat alles erledigen? Eine Sprache lernen, ein Musikinstrument? Mal den Boden saugen? Das Chaos auf dem Schreibtisch beseitigen. **DEINE TRÄUME VERWIRKLICHEN.** Unzählige Möglichkeiten. Endlich mal alles schaffen, weniger gestresst sein. Super!



CHALLENGE DIGITAL DETOX

Ein Tipp zum Schluss: willst Du produktiver sein? Mehr schaffen? Mehr Zeit haben? Dich auch mal um Dich kümmern?

VERZICHTE DIE ERSTE STUNDE DES TAGES KOMPLETT AUF DEIN SMARTPHONE.

Denn mal ehrlich...wie oft checkst du die Nachrichten noch bevor du überhaupt aus dem Bett aufgestanden bist? Man schafft so viel mehr, probier's aus!

Es hört sich tatsächlich einfacher an, als es in Wirklichkeit ist. Da wir ja alle vermutlich schon zum Handy greifen nur um unseren Wecker auszuschalten. Aber genau darum geht es, es dann bewusst wieder aus der Hand zu legen, keine E-Mails und Social Media Kanäle etc. zu checken.

Glaub mir du wirst mit einem ganz anderen Gefühl in deinen Tag starten! Und du gewinnst einfach so viel mehr Zeit.

Probier es unbedingt aus und erzähl mir sehr gerne, wie es dir dabei geht!

VIEL SPAß BEIM ABSCHALTEN UND OFFLINE SEIN!

