

Dauererreichbarkeit oder Digital Detox oder?

s. auch Blogbeitrag: ["Digitalen Stress reduzieren"](#)

- Haben Sie Hobbies, bei denen Sie mobil nicht erreichbar sind?
- Ist Ihr Mobiltelefon nachts aus und | oder ist es außerhalb Ihres Schlafzimmers?
- Gibt es über Tag Stunden, in denen bei Ihnen "Funkstille" herrscht?

Herzlichen Glückwunsch!

Oder

- sind Sie ständig und dauernd mobil erreichbar?

In einigen Berufen - und auch in einigen privaten Situationen - kann eine ständige Erreichbarkeit unabdingbar sein. Um diese Sonderfälle geht es in diesem Blog-Beitrag jedoch nicht.

Was bedeutet eigentlich "Digital Detox"?

"Digital Detox (...englisch für digitale Entgiftung) bezeichnet einen teilweisen oder kompletten Verzicht der Nutzung digitaler Medien für einen eingeschränkten Zeitraum. Ziel ist es, sich der digitalen Vernetzung und der ständigen Erreichbarkeit zu entziehen. Mit Hilfe von Digital Detox soll Stress reduziert und die Aufmerksamkeit wieder vermehrt der realen Welt zugewandt werden. Digital Detox ist ein Trend der letzten Jahre und Bestandteil weiterer umfassenderer Trends wie z. B. Dopamin-Fasten und freiwilliger Einfachheit, die nicht nur digitalen Medien, sondern der gesamten heutigen Reizüberflutung etwas entgegensetzen möchten. 2022 gaben bei einer repräsentativen Umfrage in Deutschland 41 % der Befragten an, schon einmal einen Digital Detox gemacht zu haben."

(Quelle: wikipedia.de | 22. April 2024)

Statt ständiger Erreichbarkeit mal die technischen Geräte ausschalten?

Das Handy ist im Flugmodus? Das Tablet ist in Ruheposition?

Sie können das ja mal ausprobieren.

Ich möchte Sie heute ermutigen, ihre mobilen Endgeräte immer mal wieder - für kurze oder auch längere Zeit - auszuschalten, um zum Beispiel:

- Menschen real zu treffen, anstatt mit ihnen zu schreiben, zu telefonieren oder Sprachnachrichten hin- und herzuschicken.
- Zeiten festzulegen, in denen Sie erreichbar sind und andere, in denen Sie nicht erreichbar sind.
- eventuellen Gedanken, dass Sie in der Zeit der "Funkstille" etwas verpassen, nicht die Oberhand zu geben.
(s. auch Blogbeitrag ["FOMO - Fear of missing out | Angst, etwas zu verpassen"](#)).
- eine störungsfreie und ablenkungsarme Zeit zu erleben.

Ihnen fallen bestimmte noch weitere Dinge ein, die Sie genießen können, wenn Handy & Co. mal Pause haben.

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund

Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.