



Bild von pikisuperstar auf Freepik

# Digital Detox

**Podcast jetzt ohne Anmeldung!** Zum Anhören klicken Sie auf das Symbol oder scannen Sie den QR-Code.



Laut Studien schauen wir durchschnittlich 80–100 mal am Tag aufs Handy – oft reflexartig, ohne echten Grund. Weiter sagen fast 40 % der Befragten, dass sie gern weniger Zeit am Smartphone verbringen würden.

Dauerhafte Erreichbarkeit und ständiger Input (Mails, Chats, Social Media) halten unser Gehirn im Alarmmodus, erhöhen Stress und erschweren echte Erholung. Besonders im Feierabend oder am Wochenende fällt der „digitale Entzug“ schwer – obwohl er unsere mentale Gesundheit stärken kann.

Nur eine Stunde weniger Social Media pro Tag kann die Stimmung verbessern und Stress senken.

## Warum fällt das digitale Abschalten so schwer?

- Apps, Push-Nachrichten und Likes sind bewusst so gestaltet, dass sie unser Belohnungssystem triggern.
- Angst, etwas zu verpassen (FOMO – Fear of missing out).

- Gewohnheit: Viele greifen automatisch zum Handy, sobald es kurz langweilig wird.

## Zu viel Bildschirmzeit führt zu:

- schlechterem Schlaf durch blaues Licht und ständiges Scrollen.
- weniger Konzentration und Gedächtnisproblemen.
- erhöhtem Stresslevel und innerer Unruhe.

## Tipps für den digitalen Kurzurlaub:

- Handyfreie Zeiten festlegen: z.B. ab 20 Uhr oder morgens die erste halbe Stunde.
- Push-Nachrichten ausschalten: so wird man nicht ständig aus Gedanken gerissen.
- Offline-Feierabend: Firmenhandy weglegen, private Chats später beantworten.
- Bewusst offline genießen: Buch lesen, Musik hören, kochen – ganz ohne Bildschirm.
- Bildschirmfreie Zonen einrichten: z. B. Schlafzimmer, Esstisch oder Bad.
- Apps ausmisten: unnötige Apps löschen oder pausieren.

## Ich wünsche Ihnen schöne Weihnachten und alles Gute fürs neue Jahr!

**Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement**  
Simone Milz  
T 05251-2889-218  
E-Mail: [bgm@cww-paderborn.de](mailto:bgm@cww-paderborn.de)  
Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn