

Workbook zum Online-Workshop

„Ich schalt´ dann mal ab!“



Fragebogen zu deiner Handynutzung

(Quelle: Digitaler Burnout von Alexander Markowetz)

1) Denkst du oft an dein Smartphone oder bestimmte Apps, auch wenn du beide gerade nicht nutzt?

☐

2) Dehnen sich deine Smartphone-Nutzungszeiten immer weiter aus?

☐

3) Hast du bisher schon vergeblich versucht deine Zeit mit dem Smartphone einzuschränken?

☐

4) Wirst du unruhig, traurig oder wütend, wenn du dein Smartphone nicht nutzen kannst?

☐

5) Bist du häufig länger mit dem Smartphone beschäftigt, als du eigentlich möchtest?

☐

6) Hast du wegen deiner Smartphone-Nutzung schon einmal schwerwiegende Probleme in deiner Partnerschaft, in der Ausbildung oder deinem Beruf bekommen?

☐

7) Hast du schon einmal gelogen, damit andere nicht mitbekommen, wie viel Zeit du mit dem Smartphone verbringst?

☐

8) Nutzt du dein Smartphone auch, um dich von Problemen in deinem Lebensumfeld abzulenken und deine Stimmung aufzuhellen?

☐

Auswertung des Fragebogens zu deiner Handynutzung

(Quelle: Digitaler Burnout von Alexander Markowetz)

Je mehr Aussagen du angekreuzt hast, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du wirklich ein Problem mit deiner Handy-Nutzung hast. Der Medienkonsum übersteigt das für dich richtige Maß und hat eventuell negative Auswirkungen auf deine Psyche, deine soziale Teilhabe und deine Arbeit.

Mit diesem Workshop lernst du Schritt für Schritt, wie du deinen Medienkonsum clever optimierst. Jedes Kapitel schließt mit hilfreichen Fragen und Aktionen ab. Wenn du diese in den darauffolgenden Tagen beherzigst wirst du an Zufriedenheit und Lebensqualität gewinnen. Wir wünschen dir viel Spaß.

Los geht's!

Sound zum Abschalten - Erklärvideo



Bevor du mit den nächsten Aufgaben fortfährst, schau dir bitte zunächst das Erklärvideo mit dem Namen

„Sound zum Abschalten.mp4“ an.

Dieses findest du in der Toolbox im Kursordner.

Hierin erfährst du anhand eines Beispiels genau, wie die folgenden Übungen zur Selbstreflektion ablaufen.

1) Sound zum Abschalten: Schlafen wie ein Baby Mir gelingt es...

...mein Handy 1
Stunde vor dem
Schlafen gehen
aus zu schalten.



10 trifft zu

5 teils-teils

1 trifft nicht zu

...1 Stunde vor dem
Schlafen gehen
keine Apps oder
sozialen Netzwerke
mehr zu
nutzen.



10 trifft zu

5 teils-teils

1 trifft nicht zu

...abends keine
E-Mails mehr zu
checken.



10 trifft zu

5 teils-teils

1 trifft nicht zu

1) Tools & Tricks: Schlafen wie ein Baby

Schalte dein Handy eine Stunde vor dem Schlafengehen aus.



Nutze zum Wecken morgens einen handelsüblichen Wecker.



Schalte dein Handy erst nach deinem Frühstück ein.



2) Sound zum Abschalten: Rückzug Mir gelingt es...

...regelmäßig
handyfreie
Ruhepausen in
meinen Alltag zu
integrieren!



10 trifft zu

5 teils-teils

1 trifft nicht zu

...an einem freien
Tag in der Woche
meine E-Mails außer
Acht zu lassen.



10 trifft zu

5 teils-teils

1 trifft nicht zu

...an einem Tag in
der Woche meine
sozialen
Netzwerke außer
Acht zu lassen.



10 trifft zu

5 teils-teils

1 trifft nicht zu

2) Tools & Tricks: Rückzug

Benutze deinen Ruhemodus im Handy um lästigen Nachrichten und Anrufen zu entkommen.

Gerne kannst du die Funktion so nutzen, dass du 1-2 wichtige Kontakte auswählst, die dich stören dürfen!

Hast du schonmal eine Entspannungsübung durchgeführt? Zum Beispiel ein Ruhebild oder eine Muskelentspannung?

Anregungen findest du im Dateipaket zu diesem Kurs.

Fragen & Aktionen zu Lektion 1:

- 1) Schalte nächste Woche an 3 Abenden alle digitalen Geräte (Smartphone, Tablet, Fernseher etc. um spätestens 20:00 Uhr aus und verbringe die Zeit mit alternativen Beschäftigungen (Buch lesen, Brettspiele, Puzzeln, Spazieren gehen etc.
- 2) Führe 2x eine Entspannungsübung deiner Wahl durch. Eine Anregung findest du in deiner Toolbox im Kursordner. (Ruhebild)
- 3) Richte nächste Woche einen handyfreien Tag ein. Keine Nachrichten, keine E-Mails, kein Facebook, kein Twitter usw. Es hilft diesen Tag auf das Wochenende zu verlegen und eine Ausflug zu planen. Das Handy bleibt dann einfach zu Hause, so ist die Versuchung am geringsten.
- 4) Nutze nächste Woche dein Smartphone ausschließlich im Stehen. Egal was du machst, bitte nur im Stehen telefonieren, surfen, chatten, spielen etc. und abwarten was passiert.

3) Sound zum Abschalten: Mit wem sprichst du da Mir gelingt es...

...in den meisten Fällen im Gespräch mit Freunden und Familie mein Handy in der Tasche zu lassen.

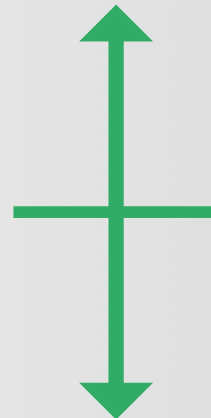


10 trifft zu

5 teils-teils

1 trifft nicht zu

...unwichtiger Kommunikation (E-Mail, WhatsApp, Facebook etc.) aus dem Weg zu gehen.



10 trifft zu

5 teils-teils

1 trifft nicht zu

...mich regelmäßig mit Freunden und Familienmitgliedern persönlich zu treffen.



10 trifft zu

5 teils-teils

1 trifft nicht zu

3) Tools & Tricks: Mit wem sprichst du da

Welche Abendgestaltung gibt es neben dem stundenlangen Fernsehen oder Computerspielen. Vielleicht findet sich ein lustiges Brettspiel im Haushalt oder die Lieblingsspeise wird heute gemeinsam gekocht.



Nutzt die gemeinsame Essenszeit handyfrei und freut euch, welche tollen Gespräche aufkommen.



Beobachte, welche Kommunikationswege dich am meisten nerven, und reduziere diese.



Statt den Freunden eine abgekürzte Whats App Nachricht zu schreiben, könntest du dich auf einen Kaffee mit denselben treffen.

Kleiner Tipp nebenbei:

Sitzt ihr beim Kaffee oder Cocktail macht ein kleines Spiel aus eurem Treffen. Wer als erstes auf sein Handy schaut muss die nächste Runde zahlen.



Hast du einen sportlichen Freund/Bekannten? Verabrede dich doch mit ihm(ihr zum Badminton, Schwimmen, Rad fahren, Laufen gehen etc.



Fragen & Aktionen zu Lektion 2:

- 1) Nutze deine Mittagspause an 3 Tagen der nächsten Woche für einen Spaziergang ohne Smartphone. Richte den Blick dabei bewusst in die Ferne und richte dich innerlich, wie äußerlich auf.
- 2) Führe 3x das Handynacken-Workout (siehe Toolbox) durch. Ob zu Hause, am Arbeitsplatz oder im Freien- ganz egal. Gönn deiner Nackenmuskulatur dieses Wellnessprogramm.
- 3) Treffe dich an einem Tag mit einem Familienmitglied oder Freund, das/den du schon länger nicht mehr gesehen hast zum Essen.
- 4) Versuche nächste Woche mit den 3 wichtigsten Personen in deinem Leben ausschließlich persönlich zu kommunizieren. Da dies im Alltag eine Herausforderung darstellt zählt hierbei ein Telefongespräch auch als „persönlich“. Vermeide aber weitestgehend sämtliche Textnachrichten.

4) Sound zum Abschalten: Der größte Feind des Glücks

Mir gelingt es...

...mich während der Arbeit oder anderen Aufgaben von meinem Handy nicht ablenken zu lassen.

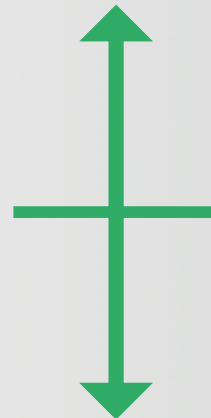


10 trifft zu

5 teils-teils

1 trifft nicht zu

...stets das abzuschließen, was ich mich für den jeweiligen Tag vorgenommen habe.



10 trifft zu

5 teils-teils

1 trifft nicht zu

...täglich Zeiten einzurichten, in denen ich nicht erreichbar bin.



10 trifft zu

5 teils-teils

1 trifft nicht zu

4) Tools & Tricks: Der größte Feind des Glücks

Mach heute bewusst etwas, dass dich langweilt.

Wohlbemerkt ohne Handy. Vielleicht werden dabei nochmal kreative Areale im Gehirn aktiviert und du kommst auf neue Gedanken!?



Bearbeite E-Mails direkt an einem Stück. Lass dich nicht zwischendurch durch neu aufblinkende E-Mails von deinem Denkprozess/Arbeitsauftrag ablenken.



Dann denke doch zur Abwechslung erst einmal nach bevor du Mister Google fragst! Sicherlich weißt du die Antwort oder kannst sie dir herleiten.



4) Tools & Tricks: Der größte Feind des Glücks

Das perfekte Umfeld für das Entstehen eines FLOW-Momentes:

Cirillos „Pomodoro-Technik“

1. Formuliere die zu erledigende Aufgabe schriftlich.
2. Stelle eine Stoppuhr auf 25 Minuten.
3. Bearbeite die festgelegte Aufgabe (und nichts anderes), bis der Wecker klingelt.
4. Dann mache eine Pause von fünf Minuten.
5. Nach vier Pomodori (= zwei Stunden) machen Sie eine längere Pause von 15 bis 20 Minuten
6. Genieße die innere Zufriedenheit und das Aufgehen in deinen Aufgaben

Fragen & Aktionen zu Lektion 3:

- 1) Absolviere 3 Trainingseinheiten für dein Gehirn. Lerne einen Abschnitt aus einem Gedicht oder Lied auswendig, löse Rechenaufgaben im Kopf oder lass´ deinen Einkaufszettel bewusst zu Hause.
- 2) Lerne 3 wichtige Zahlen (Handynummer des Partners/der Kinder, IBAN, Steuer-ID etc.) auswendig
- 3) Wende auf möglichst viele Aufgaben in der nächsten Woche die Pomodoro-Technik an.
- 4) Gibt es etwas in deinem Leben, worin du vollkommen aufgehst und alles andere um dich herum vergessen kannst? Malen, musizieren, Sport treiben, basteln, schnitzen, wandern, werken? Versuche in der nächsten Woche min. 2x für 1 Stunde dieser Tätigkeit nachzugehen und in Zukunft häufiger dafür Zeit zu reservieren.