

A scenic view of a river at sunset. The sky is a mix of orange, pink, and blue. A large tree silhouette is in the foreground on the left. The river reflects the sky. In the distance, there are some lights and a dark line of trees.

DIGITAL DETOX – AUSZEIT VON DER TECHNIK HANDOUT

verbraucherzentrale

Rheinland-Pfalz

1

Ursachen digitaler Belastung

Ein Modellversuch: „VUCA-Welt“: Der Begriff VUCA fasst die Herausforderungen zusammen, denen wir uns in einer zunehmend digitalisierten Welt stellen müssen. Die Digitalisierung und mithin die Entwicklung in Richtung Big-Data, Internet-of-Things oder Industrie 4.0 läuten eine Revolution von Wirtschaft und Gesellschaft ein. Neue Technologien werden immer schneller entwickelt und durchdringen unseren Alltag in einer rasenden Geschwindigkeit. VUCA steht als Akronym für vier Begriffe: „Volatility“ – Volatilität, „Uncertainty“ – Ungewissheit, „Complexity“ – Komplexität, „Ambiguity“ – Mehrdeutigkeit. Diese zentralen Eigenschaften kennzeichnen die Herausforderungen, die die heutige Digitale Welt begleiten.

Def. 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.

Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Digital_Detox

2

Die Folgen dauerhafter Erreichbarkeit

MULTITASKING

KEIN HYPERFOCUS

DAUERHAFTE UNTERBRECHUNGEN

Man ist „programmiert“ auf die SOFORTIGE BELOHNUNG („instant gratifikation“) → Dopaminausschüttung

Studie bspw.: Schulz van Endert T, Mohr PNC (2020) Likes and impulsivity: Investigating the relationship between actual smartphone use and delay discounting. PLoS ONE 15(11): e0241383. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241383>

3

Analysieren der Mediennutzung



I. Nutzerverhalten einschätzen

→ Welche App beansprucht meine Zeit am meisten?

→ Kann man im Smartphone selbst tracken oder mit einer App

hier Bsp.: Android: **Digitales Wohlbefinden**

Heißt bei iOS: **Bildschirmzeit**



II. Nachrichtendruck analysieren

→ Welche Benachrichtigungen (Mails, WhatsApp, Pushnachrichten...) sind **wirklich** wichtig und sollten direkt zu mir durchdringen?



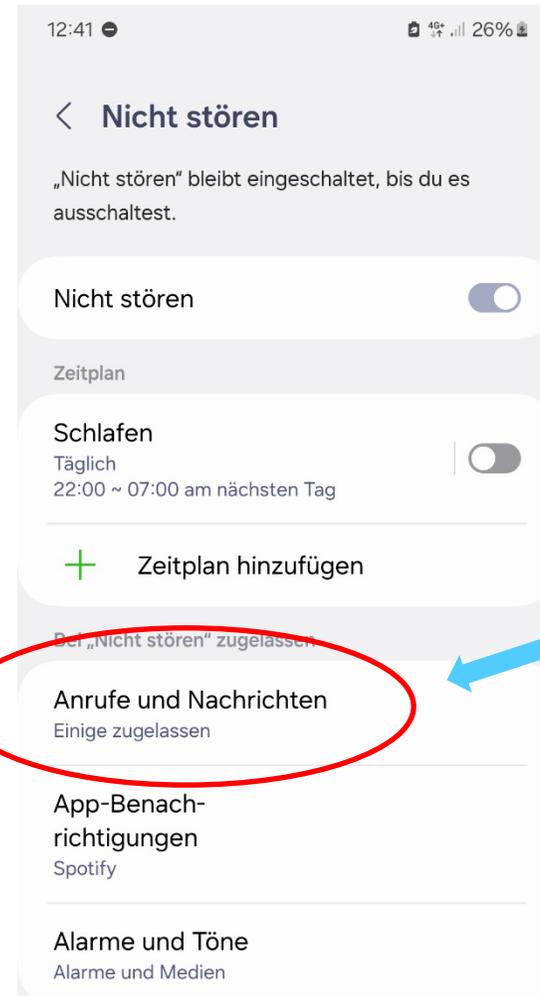
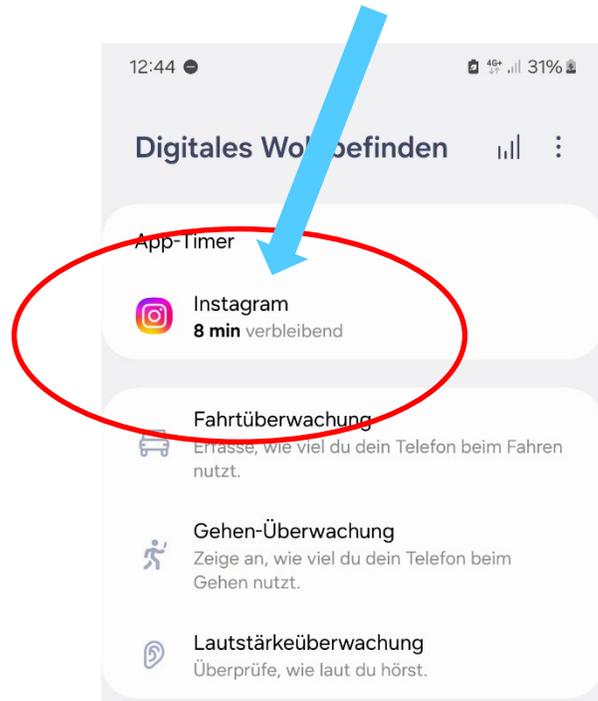
4

Tipps zur Schaffung digitaler Grenzen

Nutzen Sie technische Einstellungen!

Nutzerverhalten einschränken!

Z.B. für bestimmte Apps einen Timer stellen:



Nachrichtendruck eindämmen!

Pushnachrichten stoppen kann man in App selbst einstellen, bei Android: „App-Benachrichtigungen“

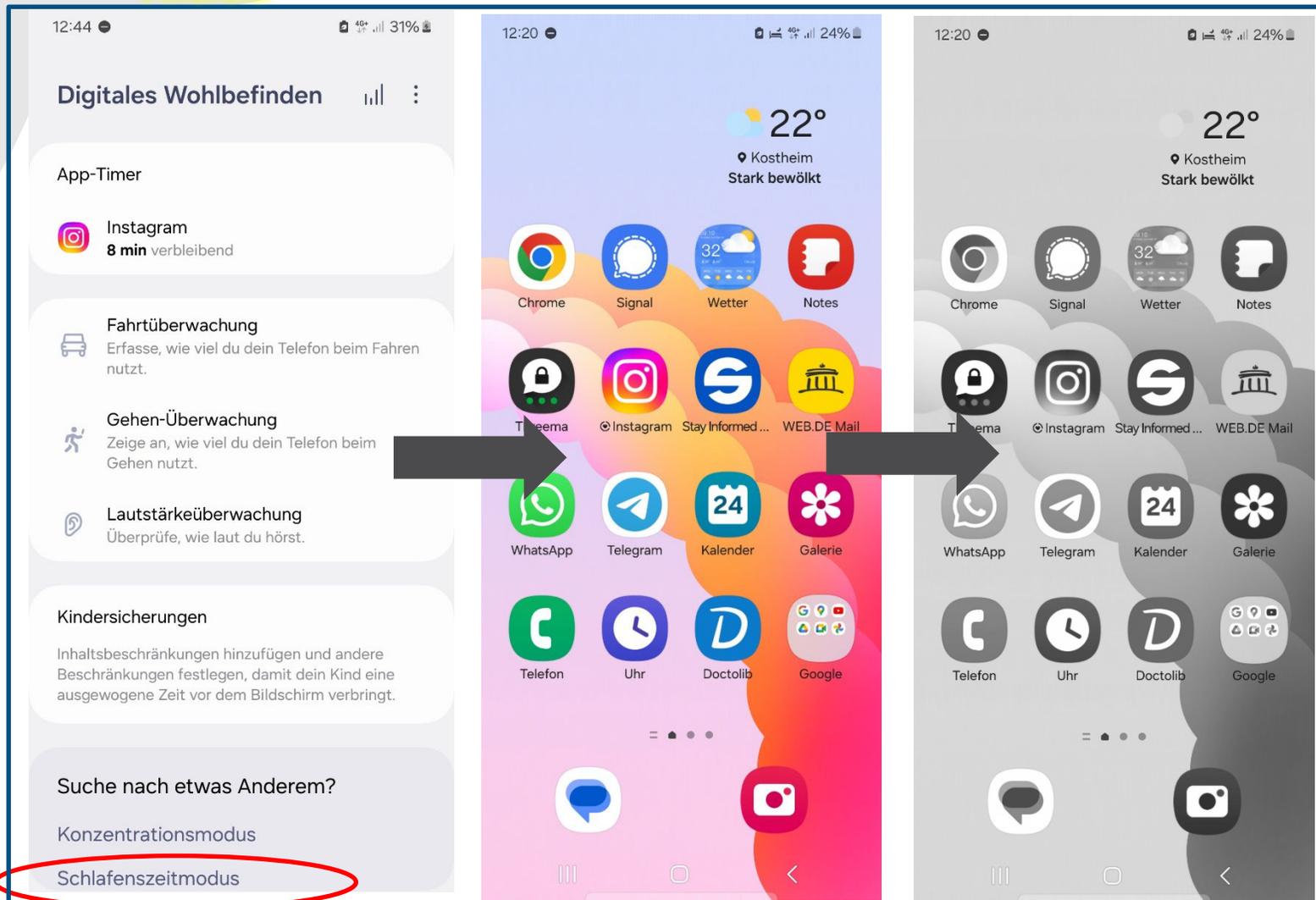
und/oder z.B. nur bestimmte Nachrichten und Anrufe „zulassen“, das heißt, alles andere wird zwar zugestellt, macht aber kein Geräusch/Vibration

4

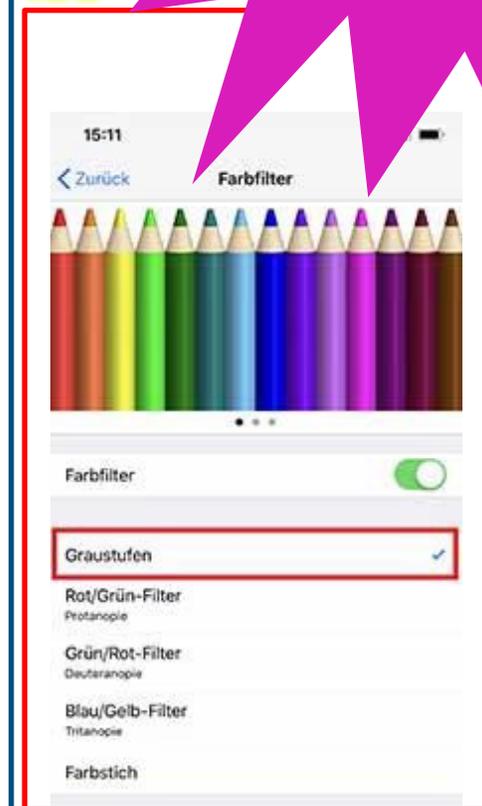
Tipps zur Schaffung digitaler Grenzen

Technische Einstellungen → Schwarz-Weiß-Bildschirm → man verliert schlicht die Lust an Social Media ;)

Android



iOS



GAME-CHANGER

4

Tipps zur Schaffung digitaler Grenzen

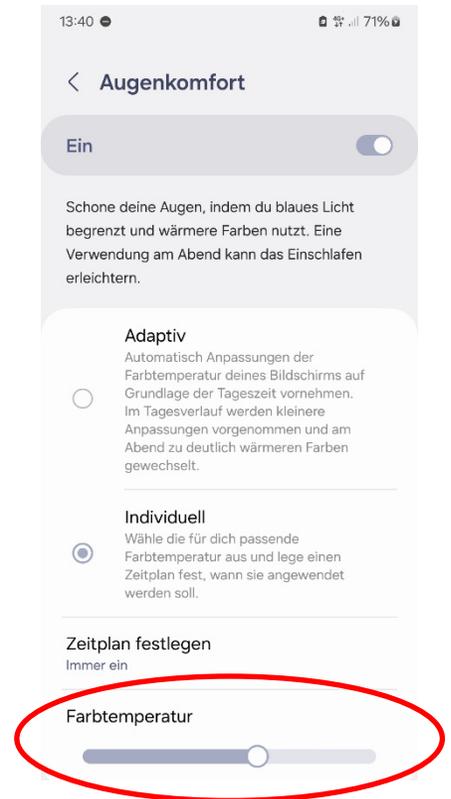
Weitere Tipps

- Nicht mit dem Smartphone **morgens** starten und
- Nicht mit dem Smartphone **abends** schlafen gehen

Tipp: „**Augenkomfort**“:

Farbtemperatur → dadurch blaues Licht minimieren

- **Handyfreie Zeit festlegen** (z.B. ab 21 Uhr, nicht vor 9 Uhr)
- **Handyfreie Orte bestimmen** (z.B. Kinderzimmer, abends auf dem Sofa, Treffen mit Freund:innen, Schlafzimmer)



... Und setzen Sie sich realistische Ziele
und beziehen Sie Ihr soziales Umfeld mit ein 😊