Digital Detox

In einer hypervernetzten Welt gehören Smartphones, Laptops und ständige Erreichbarkeit zu unserm (Arbeits-)Alltag. Doch der ununterbrochene digitale Informationsfluss fordert seinen Tribut: Konzentrationsstörungen, digitale Reizüberflutung, Schlafprobleme und chronischer Stress sind häufig die Folge.

Dieses Seminar bietet Ihnen den notwendigen Raum, um innezuhalten. Es geht nicht darum, der digitalen Welt komplett abzuschwören, sondern eine gesunde und bewusste digitale Balance zu finden. Sie lernen, wie Sie Ihre Bildschirmzeit reduzieren, digitale Stressoren minimieren und der dauerhaften Erreichbarkeit von 24/7 entfliehen können.

Inhaltliche Schwerpunkte:

Bewusstsein schärfen: Das eigene Nutzungsverhalten reflektieren und unbewusste Gewohnheiten (wie ständiges „Dauer-Scrollen“, etc.) erkennen.
Stress reduzieren: Die psychischen und physischen Folgen dauerhafter Erreichbarkeit verstehen und abbauen.
Fokus & Produktivität steigern: Strategien zur Vermeidung von digitaler Ablenkung im Berufs- und Privatleben etablieren.
Nachhaltige Routinen entwickeln: Praktische Werkzeuge für den Alltag erlernen, um digitale Grenzen gesund zu setzen.

Folgende Inhalte bzw. Fragestellungen werden in diesem Seminar

anhand praktischer Fallbeispiele vertiefend bearbeitet:

Ein paar Zahlen Daten Fakten zu Beginn

„Alle 11 Minuten verliebt sich ein Single über Parship.“
UND – Wir greifen ungefähr alle 11 Minuten zum Handy

Ein paar Begriffserklärungen und was sich dahinter verbirgt

Endless Scrolling – Doom Scrolling – Push-Nachrichten – etc.

Wo liegt der Unterschied zwischen Automatismus und Sucht

Wie ist es um unseren Willen und unserer Steuerkraft bestellt?

Der Tod kostet das Leben – UND Social-Media ist auch nicht umsonst

Werbeplattformen kosten Zeit

Umgang mit Säbelzahn-Tigern und dem eigenen Handy

Reale und digitale Gefahren unterscheiden

Der pawlowsche Hund und das Handy
Speichelfluss bei Signaltönen

Langeweile – eine wichtige Verschnaufpause für unser Gehirn
Langeweile ist keine verlorene Zeit – ganz im Gegenteil

Der unsterbliche Mythos vom Multitasking
Multitasking unterbricht jeglichen Flow

Handy, Handy in der Hand – wer ist die Schönste im ganzen Land?
„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“
Søren Kierkegaard

Handy, Sex und Dopamin
Wen oder was wir wirklich lieben

Die magische Anziehungskraft sozialer Netzwerke
Das Versprechen sozialer Verbundenheit … hat einen Haken

Der lautlose Killer – Stress
Medialer Stress – Überforderung und erhöhtes Erkrankungsrisiko

24 / 7 erreichbar – Immer einsatzbereit für Notfälle, die so gut wie nicht vorkommen
Ängste, die nur selten eintreten

Digitaler Sonnenaufgang
Dinge, die wir in den ersten 30 - 60 Minuten unseres Tages mit dem Smartphone häufig tun, und wie wir dies ändern können

Digital – Detox … aber WIE
Analoge Tipps und Tricks um Deine Handy-Zeit zu reduzieren

Handysüchtige Eltern versus handysüchtige Kinder – Henne oder Ei?
Lernen am Modell – Was wir vorleben wird imitiert

Spezialisierte Anlaufstellen in Deutschland bei Handysucht / Medienabhängigkeit
Die wichtigsten Anlaufstellen in Deutschland: