

Die Top 12

SWITCH OFF!

Tipps

Für deine neue digitale Balance

Herzlich *willkommen*

IN DER WELT VON SWITCH OFF

Ich freue mich riesig, dass du Lust hast auf mehr "Lieben statt Liken, Genießen statt Googlen und Durchstarten statt Daddeln."

Um dich dabei zu begleiten, habe ich hier meine **TOP 12 Digital-Detox-Tipps** für dich zusammengestellt – und wünsche Dir viel Spaß beim Ausprobieren!

Ich freue mich darauf, Deine Geschichten und Erfahrungen zu hören:

hallo@switchoff.at

Auf bald und viel Freude wünscht Dir
Deine Monika



Hast Du das schon mal *erlebt?*

Unser Leben "always on" hat viel Neues mitgebracht. Hast Du eines dieser neuen Stressphänomene schon an Dir selbst beobachtet?



FOMO - Fear Of Missing Out

Du hast Angst, online etwas zu verpassen, und diese Angst kettet Dich an Deine Geräte.



OID - Online Identity Disturbance

Du identifizierst Dich voll mit Deinem virtuellen Ich und wirst dadurch angreifbar und verletzlich.



Dingeing

Du warst gezwungen dazu, offline zu sein. Kaum bist Du zurück am Handy, saugst Du alles auf, was Du bekommen kannst. Fast wie ein Raucher nach einem Langstreckenflug.



Devorce

Du hast das Gefühl in Scheidung oder Trennung zu leben, weil Du und Dein Partner von Euren Geräten getrennt werdet.

Das kommt dir bekannt vor?

Dann starte in Dein SWITCH OFF-Abenteuer mitten in deinem normalen Alltag und setze diese Top 12-Digital-Detox-Tipps um.

Top 12 Tipps

1. Deine Smartphonebox:

Suche eine passende Box, in der du und deine Familie eure Smartphones ablegen könnt. So gilt "aus dem Auge, aus dem Sinn" bei Mahlzeiten, beim Lernen oder Arbeiten, beim Lesen, bei netten (Spiele-)Abenden...

2. Analoge Abenteuer:

Leg eine Liste mit mindestens 10 schönen Erlebnissen, Ausflugsideen und Wunsch-Projekten an, und nutze deine Offline-Zeiten dazu, diese Abenteuer zu erleben.

3. Handyfreie Zonen:

Das Schlafzimmer, der Esstisch, die Couch, das Kinderzimmer: Finde Zonen, in denen du Handyverbot ausrufst.

4. Vom Handy auf den Desktop:

Alles, was nicht am Smartphone erledigt werden muss, auf den Laptop und PC verlagern (auch WhatsApp), und die entsprechenden Apps am Handy löschen. Je weniger Apps du hast, desto weniger Pforten locken dich ins virtuelle Parallelluniversum.

5. Offline-Morgen- und Abendrituale:

Ein ruhiger, analoger Start und Ausklang des Tages, als feste Anker im Leben. Vielleicht möchtest du meine Meditationen in solchen Ritualen einbauen.

6. Analoge Uhren, echte Zeitungen, Bücher und Musik statt Surfen:

Viele Dinge, die du am Smartphone erlebst, gibt es eine reale, oft wunderbare Alternative. Gönn es dir, wieder echte Bücher statt Blog zu lesen, Musik zu hören, statt Videos zu streamen und wieder eine analoge Uhr am Handgelenk zu tragen.

Top 12 Tipps

7. Fester Digital-Detox-Tag:

An einem fix festgelegten Tag der Woche ganz offline sein und das Gerät nur zum Telefonieren nutzen.

8. Nur die wichtigsten Kontakte pflegen und die wichtigsten Kanäle öffnen:

Digitale "Gesprächspartner" minimieren. Reale soziale Kontakte sind das A & O für eine stabile Persönlichkeit. Kommunikations- und Informationskanäle minimieren, zeitraubende Quellen eliminieren, die unwichtigen Apps löschen und einen Junkie-Ordner für magische Apps anlegen.

9. Erlebnisse sammeln, nicht Likes!

Nicht alles, was sich zum Posten eignet, muss auch geteilt werden. Behalte die wirklich schönen Erlebnisse erst einmal für Dich – und entscheide nach ein paar Stunden oder Tagen, ob Du sie mit allen "Freunden" im Netz teilen möchtest.

Scrolle öfter durch deine eigenen Fotos am Handy, anstatt durch die sozialen Netzwerke.

10. Deinen realen Selbstwert stärken:

Das Dauervergleichen und der Druck in den sozialen Medien schwächen den Selbstwert. Sorge für Erlebnisse im echten Leben, in denen Du Dich engagieren kannst, kreativ bist und wo du Wertschätzung gibst und empfängst.

11. Dem Netz eine Stimme geben:

Ob in Familien oder mit Freunden: Sprich über die Inhalte aus dem Netz, die Dich belasten. Im realen Austausch kannst Du besser reflektieren und relativieren.

Top 12 *Tipps*

12. Immer wieder dein ganz persönliches SWITCH OFF-Abenteuer erleben
und die vielen einfachen Tipps für Zuhause, fürs Büro und für die Familie aus dem Buch
umsetzen



Hol dir das Buch überhall im Handel
und auf www.switchoff.at/buch



Erzähl mir von deinen Erlebnissen mit dem Buch und deinem
14-Tage-Abenteuer. Ich freue mich darauf, Deine Geschichte zu hören!

hallo@switchoff.at

Mit herzlichen Grüßen,
Deine Monika