

Mein Herz schlägt analog!

ÜBERLEBENSTRAINING FÜR DEN DIGITALEN DSCHUNGEL

Fünf effektive Digital-Detox- Tipps

Deine Benefits:

- ✓ mehr Zeit für das, was Dir wirklich wichtig ist
- ✓ höhere Produktivität im Job
- ✓ bessere Konzentrationsfähigkeit
- ✓ weniger Stress und Abhängigkeit von digitalen Medien



Mein Herz schlägt analog!

ÜBERLEBENSTRAINING FÜR DEN DIGITALEN DSCHUNGEL

Hey, schön, dass Du da bist.

Zeit und Aufmerksamkeit sind die wertvollsten Güter, die wir heute besitzen.

Viele von uns möchten sie Menschen und Dingen widmen, die ihnen wirklich wichtig sind. Doch digitale Medien machen uns genau das oft recht schwer.

Deswegen freue ich mich, dass Du Dich für meine **fünf effektiven Digital-Detox-Tipps** entschieden hast.

Das bedeutet: Du willst etwas ändern! Und mit dieser Einstellung beginnt jede Veränderung!

Hier noch ein paar Hinweise, bevor Du startest:

- ◆ Du kannst dieses PDF ausdrucken und offline nutzen. Um Papier und Farbe zu sparen, nutze die 2-auf-1-Seite-Funktion und lass die Titelseite weg.
- ◆ Passe die Tipps gern Deinem Alltag an. Beginne idealerweise mit Tipp #1. Mit einer entsprechenden App kannst Du Deine Entwicklung und Deine Erfolge sichtbar machen – und das motiviert!
- ◆ Die Tipps sind bewusst kurz gehalten. Wenn Du mehr zum jeweiligen Thema erfahren willst, klicke einfach auf den dazugehörigen Link oder nutze in der ausgedruckten Version den QR-Code. Du wirst dann auf den passenden Artikel auf meinem Blog weitergeleitet.

Erwarte bitte nicht, dass sich von heute auf morgen alles ändert und Du nicht mehr auf Dein Handy schaust. Wir haben uns über viele Jahre ein bestimmtes digitales Verhalten angewöhnt. Solche Verhaltensmuster zu verändern erfordert Konsequenz und Ausdauer. Wenn Du dran bleibst und Dich auch von kleineren Rückschlägen nicht entmutigen lässt, wirst Du bald eine positive Veränderung spüren.

Freu' Dich auf mehr (analoge) Lebenszeit und viele wertvolle Momente!

Ich wünsche Dir viel Spaß und Erfolg!

Deine Karo

PS: Wenn Dir meine Tipps gefallen, freue ich mich, wenn Du Dich für meinen Newsletter anmeldest. Mehr dazu auf der letzten Seite.



Mein Herz schlägt analog!

ÜBERLEBENSTRAINING FÜR DEN DIGITALEN DSCHUNGEL

#1 Nutze Digital-Detox-Apps

Auch wenn es zunächst absurd klingt: Apps wie „Quality Time“ (für Android) helfen Dir dabei, weniger Zeit am Smartphone zu verbringen.

Sie protokollieren, wann, wie häufig und lange Du Dein Handy und bestimmte Apps nutzt. So erhältst Du objektive Zahlen, auf deren Basis Du Dir realistische Ziele setzen kannst (Beispiel: Handy nicht mehr als 8 Stunden pro Woche nutzen).

Du hast Deine Fortschritte jederzeit im Blick und kannst Dich von ihnen motivieren lassen.

Zudem kannst die praktischen Zusatzfunktionen nutzen: Setze Dir eigene Zeitlimits fürs Handy insgesamt und für einzelne Apps und benutze die Pausenfunktion, um wirklich abzuschalten.

Ich empfehle Dir sehr, eine solche App zu installieren – sie dient Dir wie eine Waage bei Deiner digitalen „Diät“.

Mehr dazu: www.karolinemohren.de/digital-detox-apps (mit App-Liste)

Diese Ziele setze ich mir für meine Handynutzung:

Woche	Ziel	tatsächl. Nutzung	neues Ziel
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----



Mein Herz schlägt analog!

ÜBERLEBENSTRAINING FÜR DEN DIGITALEN DSCHUNDEL

#2 Deaktiviere Benachrichtigungen

Einer der Hauptgründe, warum Du ständig zum Smartphone greifst, sind Apps, die mit Benachrichtigungen nach Aufmerksamkeit schreien.

Das Resultat: Du kannst Dich kaum noch längere Zeit auf eine Sache konzentrieren. Denn wir sind nicht multitaskingfähig!

Lass Dich nicht ablenken und deaktiviere Benachrichtigungen oder beschränke sie (zum Beispiel auf bestimmte Zeiten oder Personen).

Schau in Deine Apps, wenn **Du** Zeit und Lust dazu hast! Schließlich bist Du kein Sklave Deines Handys.

Mehr erfahren: www.karolinemohren.de/unterbrechungen-machen-ungluecklich

Die Benachrichtigungen dieser Apps habe ich deaktiviert:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> E-Mail-App (Gmail etc.) | <input type="checkbox"/> Shpock |
| <input type="checkbox"/> SMS-App | <input type="checkbox"/> Ebay & Ebay Kleinanzeigen |
| <input type="checkbox"/> WhatsApp | <input type="checkbox"/> Amazon Shopping |
| <input type="checkbox"/> Facebook Messenger | <input type="checkbox"/> Immoscout24 o.ä. |
| <input type="checkbox"/> Threema o.ä. | <input type="checkbox"/> Mobile.de o.ä. |
| <input type="checkbox"/> Skype | <input type="checkbox"/> Parship o.ä. |
| <input type="checkbox"/> Xing, LinkedIn o.ä. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Twitter | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Snapchat | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Instagram | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pinterest | <input type="checkbox"/> |



Mein Herz schlägt analog!

ÜBERLEBENSTRAINING FÜR DEN DIGITALEN DSCHUNDEL

#3 Richte handyfreie (Zeit-)Zonen ein

Wenn Du zu den Menschen gehörst, die ihr Smartphone immer dabei haben „müssen“, solltest Du Dich in Deinem eigenen Interesse schrittweise von diesem Gedanken befreien.

„Musst“ Du tatsächlich? Glaub mir: Die Welt geht nicht unter, wenn es mal nicht greifbar ist!

Überlege Dir, wann bzw. wo Du darauf verzichten kannst (das gilt übrigens auch für Tablet, Laptop etc.).

Das können Orte bzw. Räume sein wie Bad oder Schlafzimmer. Und Zeiten bzw. Anlässe wie Arbeitszeit, Mahlzeiten, Gespräche, Pausen, Spaziergänge, Sport, Familienzeit usw.

Entwickle aus Deinen Regeln Rituale und erobere Dir so konsequent (Zeit-) Räume zurück, in denen Du Dich ohne Handy wieder nur auf Dich, eine Tätigkeit oder Deine Mitmenschen konzentrieren kannst.

Mehr erfahren: www.karolinemohren.de/smartphone-dopamindealer

Diese Anlässe, Zeiten und Orte sind bei mir handyfrei:





Mein Herz schlägt analog!

ÜBERLEBENSTRAINING FÜR DEN DIGITALEN DSCHUNGEL

#4 Kanalisierere die E-Mail-Flut

Viele von uns ertrinken täglich in E-Mails und kommen kaum noch zu ihren eigentlichen Aufgaben. Obwohl Anrufe und Gespräche oft effizienter als E-Mails sind, müssen wir uns ihnen widmen.

Tu' das nur dann, wenn Du dafür bezahlt wirst – am Arbeitsplatz und nicht Zuhause!

Lies und bearbeite E-Mails regelmäßig zu festen Zeiten, die für Dich passen. Zum Beispiel zweimal am Tag für eine Stunde.

Nutze Deine produktiven Phasen für wichtigere Aufgaben (es sei denn, E-Mails sind Deine Hauptaufgabe).

Rufe Deine E-Mails manuell nur in den vorgesehenen Zeiten ab, bearbeite sie dann am Stück und schließe für die übrige Zeit das Mailprogramm. Eingehende E-Mails stören massiv Deine Konzentration.

Mehr erfahren: www.karolinemohren.de/email-tipps-fuer-buerokaempfer

In diesen Zeiten bearbeite ich meine E-Mails:



Mein Herz schlägt analog!

ÜBERLEBENSTRAINING FÜR DEN DIGITALEN DSCHUNGEL

#5 Entäumele Deine Social-Media-Accounts

Soziale Netzwerke sind unterhaltsam, aber leider echte Zeitfresser. Vor allem dann, wenn Du viel abonniert hast. Das passiert zum Beispiel bei Facebook automatisch, wenn Du eine Person oder eine Seite likst.

Die Folge: Du kämpfst Dich jeden Tag durch einen laaangen Newsfeed!

Frage Dich dann: Brauche ich das alles? Bereichert jeder dieser Beiträge mein Leben? Nein? Dann folge einer Person oder Seite nicht mehr!

Bei Facebook klickst Du dafür oben in der rechten Ecke des Beitrag auf das Symbol und kannst Benachrichtigungen verbergen oder Abos ganz löschen.

Mit der Zeit wird Dein Newsfeed immer kürzer und hochwertiger. Weil er Dir nur noch das anzeigt, was Dich wirklich interessiert.

Mehr erfahren: www.karolinemohren.de/digital-decluttering



Du willst mehr wissen oder hast Fragen?

Ich weiß, dass die konsequente Umsetzung dieser Tipps nicht immer einfach ist. Wenn Du Fragen dazu oder zu einem anderen Thema, das mit Digital Detox zu tun hat, hast, dann kannst Du Dich jederzeit per E-Mail an info@karolinemohren.de an mich wenden. Ich helfe Dir gern weiter!

Willst Du mehr über mich und Digital Detox erfahren? Dann melde Dich auf meinem Blog www.karolinemohren.de für meinen Newsletter an oder schau auf Facebook www.facebook.com/karolinemohren.de/ vorbei!

Ich freue mich auf Dich!

Deine Karo