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 30 Digital-Detox-Tipps" für Dich zusammengestellt – und wünsche Dir viel Spaß beim Ausprobieren!

Ich freue mich darauf, Deine Gechichten 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 Idenity 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 Digital Detox mit diesen Top 30 Tipps.

© Monika Schmiderer 2018

SWITCH OFF!

Top 30 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. Handyfreie Zonen:

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

3. Feste Zeiten, weniger Diskussionen:

Wann und wie lange darf gedaddelt werden – und wann bist Du verbindlich offline? Fixe Zeiten für jeden Tag sparen Diskussionen mit dem Partner oder den Kindern.

4. Vereinbarungen und Konsequenzen

Wenn Du Offline-Vereinbarungen mit Deinen Kindern oder Deinem Partner triffst, dann legt auch Konsequenzen für Verstoße fest. Am Besten schriftlich festhalten und aufhängen.

5. Tracking App:

"Moment" oder "RealizD" installieren und Dir Deiner Handygewohnheiten schwarz auf weiß bewusst werden.

6. 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.

© Monika Schmiderer 2018

Top 30 Tipps

7. Selbstwert stärken:

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

8. 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.

9. Sinnvoll surfen:

Online-Zeiten sinnvoll für die eigenen Interessen und Hobbys nutzen – und das Recherchierte dann auch wirklich real umsetzen!

10. Nur die wichtigsten Kontakte pflegen:

Digitale "Gesprächspartner" minimieren. Reale soziale Kontakte sind das A & O für eine stabile Persönlichkeit.

11. Nur die wichtigsten Kanäle öffnen:

Kommunikations- und Informationskanäle minimieren, zeitraubende Quellen eliminieren, die unwichtigen Apps löschen und einen Junkie-Ordner für magische Apps anlegen.

12. Vom Handy auf den Desktop:

Alles, was nicht am Smartphone erledigt werden muss, auf den Laptop und PC verlagern (auch WhatsApp).

© Monika Schmiderer 2018

Top 30 Tipps

13. Alle Online-Aktivitäten zeitlich und räumlich bündeln:

Anstatt bei jedem Impuls eine App am Handy zu starten, lieber bewusst am PC ins Netz einsteigen und dort die Online-Aktivitäten gebündelt erledigen.

14. Analoge Abenteuer:

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

15. Analoge Uhren:

Im Haus, im Zimmer, am Handgelenk oder im Büro sind analoge Uhren ein toller Tipp und Eyecatcher. Überlege: Wie oft schaust Du aufs Handy um zu wissen, wie spät es ist – und verlierst wieder zehn Minuten im Internet, ohne danach die Uhrzeit zu kennen?

16. Real shoppen gehen statt online einkaufen:

Die Stadt ist voller Inspiration und Möglichkeiten, nutze ie!

17. Sei bewusst bei Dir selbst!

Alleine sein, Langeweile, die eigenen Gedanken und Sosrgen aushalten – und das Bei-Sich-Sein wieder genießen können.

18. Den richtigen Stellenwert geben:

Das Smartphone soll eine Erleichterung im Alltag sein, nicht Dein Lebensgleichgewicht aus den Fugen bringen.

© Monika Schmiderer 2018

Top 30 Tipps

19. Offline-Morgen- und Abendrituale:

Ein ruhiger, analoger Start und Ausklang des Tages, als feste Anker im Leben.

20. Flasche Verpflichtungen ablegen:

Wie erreichbar und vernetzt musst Du wirklich sein? Erlaube Dir, auch einmal nicht da zu sein (Überlege Dir ein Notfall-Tastentelefon anzuschaffen).

21. Handyfreies Schlafzimmer:

Smartphones und Tablets nachts in Küche oder Garderobe aufladen statt im Schlafzimmer und im Kinderzimmer.

22. Lautlos als Luxus:

Gönne Dir die Freiheit, nicht immer sofort zu reagieren und Dich in gemeinsamen Situationen mit Partner, Familie oder Freunden nicht (mehr) stören zu lassen.

23. Push-Nachrichten deaktivieren:

Für so viele Apps wie möglich. Besser: Für alle! Auch für E-Mails und WhatsApp. Du entscheidest, wann welche Info zu Dir kommt.

24. Telefonieren statt tippen:

Spart Zeit, Nerven und Screen-Time und schenkt (wieder) mehr Nähegefühl.

25. Substanz statt digitale Sofortness:

Antworte nicht sofort, sondern mit Ruhe, Substanz und Klarheit.

© Monika Schmiderer 2018

Top 30 Tipps

26. Newsletter-Flut stoppen:

Melde Dich von jedem, ausnahmslos jedem Newsletter ab, auf den Du Dich nicht freust.

27. Alle zwei Wochen eine Familien-Tech-Tag einplanen:

Das Kind ist der Experte für seine Game- und Medienwelt, lädt die Eltern dorthin ein und erklärt, was dort wie funktioniert. Eltern können an diesem Tag auch ihre digitalen Fähigkeiten an die Kinder weitergeben. So lernt jeder von jedem.

28. Fester Digital-Detox-Tag:

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

29. In allem Druck und Stress bewusst bleiben:

Woher kommen Müdigkeit, Stress, Überforderung und Zeitnot WIRKLICH? Welche Rolle spielt dabei das Smartphone und die vielen Kanäle, die von dort zu uns führen?

30. Sich selbst ernst nehmen:

Du willst öfter abschalten und mehr "leben statt liken". Dann nimm dieses Bedürfnis und die Umsetzung ernst! Du hast das Recht, einmal nicht erreichbar zu sein. Offline ist kein Luxus. Es ist unser Geburtsrecht!

JEDER braucht in der modernen Welt einen gesunden Umgang
mit den digitalen Medien. Toll, dass Du heute schon damit beginnst, Deinen Weg zu finden. Ich gratuliere Dir ganz herzlich!

© Monika Schmiderer 2018

Kurz & knackig:
Top 5 für jeden Tag

1. Smartphonebox einrichten und
handyfreie Zonen schaffen

2. Fixe Online- und Offline-Zeiten für jeden
Tag festlegen

3. Analoge Abenteuer-Liste anlegen und umsetzen

4. Online-Aktivität zeitlich und räumlich am PC bündeln

5. Fester Detox-Tag jede Woche
& einen Familien-Tech-Tag alle zwei Wochen

© Monika Schmiderer 2018

SWITCH OFF! Abenteuer

Hast Du Lust auf ein Digital Detox, das Spaß macht, Deine Lebensfreude weckt und Deine Kreativität neu entzündet?

Hol Dir das Buch überall, wo es Bücher gibt –

und starte Dein ganz persönliches SWITCH OFF-Abenteuer!

Erzähl mir von Deinen Erlebnissen mit dem Buch und seinem 14-Tage-Programm. Ich freue mich darauf, Deine Geschichte zu hören!

hallo@switchoff.at

Mit herzlichen Grüßen,
Deine Monika