

Digitale Entrümpelung: 10 Resilienz-Tipps zum individuellen Stressabbau

Bildschirm-Kontrolle: Überdenken und kontrollieren Sie regelmäßig Ihre digitale Bildschirmzeit: In den Einstellungen vieler Smartphones können Sie leicht nachsehen, wie viel Zeit Sie mit welchen Anwendungen in Anspruch nehmen und wie sich Ihre Nutzungszeiten über längere Zeiträume entwickelt haben. Überlegen Sie einmal, ob Sie beim Klicken und Scrollen durch Videofeeds und Chats vielleicht die Zeit aus den Augen verloren haben und stellen Sie dies den Tätigkeiten gegenüber, für die Sie beruflich oder privat gerne mehr ihrer wertvollen Zeit aufbringen würden – zum Beispiel Familie, Sport oder Hobbies. Achtung: Sie werden von der wahrscheinlich sehr hohen Nutzung wie viele Menschen überrascht sein – aber seien Sie beruhigt, schon diese eine Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zu mehr Resilienz im Digitalen!



Digitalen Ballast entsorgen: Räumen Sie Ihr Smartphone und Tablet mit einem einfachen Trick auf: Löschen Sie einfach alle überflüssigen Apps, die Sie über kurz oder lang als Zeitfresser identifizieren konnten und die keinen echten Mehrwert in Ihrem Beruf oder in Ihrem Leben darstellen – im Regelfall sind das alle Social-Media-Anwendungen wie Instagram, Twitter, TikTok und Facebook, vielleicht auch YouTube. Nutzen Sie den Großteil der Anwendungen stattdessen nur noch auf Ihrem Desktop-PC – aber nur die, die Sie beruflich oder privat benötigen oder wirklich nutzen. Tipp, um Ihnen diesen Schritt zu erleichtern: Sortieren Sie erstmal alle unwichtigen Apps auf die letzte Seite Ihres Anzeigen-Bildschirms auf dem Smartphone und beobachten Sie in den nächsten Wochen, wie häufig Sie diese aufrufen – dann löschen Sie alle auf den letzten Seiten.





Benachrichtigungs-Optimierung: Stellen Sie Ihr Smartphone konsequent auf lautlos und unterbinden Sie sämtliche Geräusche ihrer digitalen Wegbegleiter, zum Beispiel die lästigen Ping-Töne nach dem Erhalt von Nachrichten via E-Mail, WhatsApp/Signal oder Social Media. Verboten Sie Ihrem Smartphone grundsätzlich die Möglichkeit von Push-Benachrichtigungen und antworten Sie nicht immer gleich, wenn Sie eine Kurznachricht, einen Social-Media-Like oder eine E-Mail erhalten. Behalten Sie den Impuls, unbedacht auf Nachrichten zu reagieren, unter Ihrer eigenen Kontrolle. Weiterer Tipp: Auch die Vibration Ihres Smartphones lässt sich komplett ausschalten, auch dies ist in der Regel ein wichtiger Schritt zu mehr Selbstwirksamkeit in der Nutzung digitaler Endgeräte.



Für digitale Minimalisten: In den Einstellungen Ihres Smartphones oder Ihres Tablets können Sie Ihre Bildschirmanzeige ganz einfach auf monochrom stellen – und sei es testweise für wenige Stunden. Es ist verblüffend festzustellen, wie viel geringer das eigene Suchtverhalten selbst bei Erwachsenen ist, wenn die Signalfarbe (rot) auf den digitalen Endgeräten in ein Schwarz-weiß-Design umgestellt wird. Geheimtipp: Auch die eingebaute Waage Ihres Smartphones lässt sich ausschalten, so dass der Bildschirm Ihres Smartphones nicht gleich zu leuchten beginnt, sobald Sie es in die Hand nehmen oder einfach nur bewegen.



Funkstille statt Dauer-Erreichbarkeit: Erwerben Sie auf dem Gebrauchtmittelmarkt (z.B. bei ebay Kleinanzeigen) ein altes funktionstüchtiges Handy und tauschen es (gelegentlich) gegen Ihr Smartphone aus. Wenn es Ihr berufliches Umfeld zulässt, nutzen Sie das Mobiltelefon unterwegs dann nur noch zum Telefonieren oder höchstens für den Versand von SMS. Wenn das nicht gelingt, nutzen Sie zumindest privat einen alten „Knochen“ und informieren Ihre Freunde und Familie, dass Sie zu bestimmten Zeiten nur noch telefonisch, nicht aber per WhatsApp,

Signal oder per E-Mail erreichbar sind. Mit der Unerreichbarkeit tun Sie Ihrem Gehirn (und wahrscheinlich sogar Ihrem Freundeskreis) etwas Gutes, weil es weder Sie noch andere unter Zugzwang setzt. Erfahrungsgemäß wird Ihre Abstinenz mit Freude belohnt – mit einer „Joy Of Missing Out“ (JOMO). Simpel, aber effektiv ist es auch, die mobilen Daten zu bestimmten Zeiten einfach abzustellen – etwa in der Universitätsbibliothek, beim Einkaufen oder beim Wochenendtrip ins Schwimmbad. So kommen Sie gar nicht erst in die Versuchung, permanent Messenger-Dienste zu nutzen oder von unterwegs E-Mails zu verschicken. Tipp: Eine Steigerung dieses Experiments ist es, seinen Mobilfunkvertrag zu kündigen und ab sofort nur noch Prepaid-Karten zu nutzen.



Social-Media-Diät: Befreien Sie sich vom suchtartigen Checken, Scrollen und Aktualisieren von Neuigkeiten in Nachrichten- und Social-Media-Apps, etwa Facebook, Instagram & Co. Seien Sie mutig und machen Sie eine mehrwöchige Nachrichten-Kur, bei der Sie sich darauf konzentrieren, nur einmal bis wenige Male am Tag (digitale) News-Medien zu nutzen, um auf den neuesten Stand zu kommen. Überlegen Sie im Anschluss, was Ihnen in dieser Zeit gefehlt hat oder was Ihnen entgangen ist – und wie viel Fast News Ihnen wichtig ist und guttut. Für Radikale: Wenn Sie zu den ganz Mutigen gehören, löschen Sie alle Social-Media-Accounts auf einmal oder fokussieren Ihre Aktivitäten auf maximal einen.



Ruhepausen: Vereinbaren Sie feste Auszeiten mit sich selbst, in denen das Smartphone und der PC vollkommen tabu sind, etwa nach Feierabend oder am Wochenende. Gehen Sie gezielt ohne Handy aus dem Haus und üben bewussten Verzicht von digitalen Medien an zuvor definierten Orten, etwa auf der Toilette, im Schlafzimmer oder beim Abendbrottisch. Solche ritualisierten Verbotszonen helfen, sich nicht selbst zu betrügen. Zusatztipp: Suchen Sie einen Ort, an dem Sie Ihr Smartphone für mehrere Stunden vor sich selbst "verstecken"; erst nach einer zuvor festgelegten Uhrzeit (Wecker stellen!) nehmen Sie es wieder hervor.





Digital Detox: Entgiften Sie Ihre Digitalnutzung ganz allgemein, indem Sie sich etwas Gutes tun, das nicht-digital ist – gehen Sie in der Natur spazieren, arbeiten Sie im Garten, gehen Ihrem Lieblings-Hobby nach, machen Sie Gymnastik, meditieren Sie oder faulenzten Sie ganz bewusst – und das alles ohne Handy-Kamera, WhatsApp oder Google Maps. Sie werden sehen, wie einfach das ist!

Vertrag mit sich selbst: Machen Sie einen „Digitalnutzungs-Deal“ mit sich selbst, in dem Sie kurz niederschreiben, welche souveräne Idealnutzung von digitalen Medien Sie sich im Vergleich zu Ihrem derzeitigen – vermutlich zu hohen – Digitalkonsum (s. Punkt 1 Bildschirm-Kontrolle) wünschen. Tipp: Notieren Sie dazu etwa eine maximale Stunden- bzw. Minutenzahl pro Tag und die gewünschte Häufigkeit und Art der Anwendungen („Ich möchte Facebook künftig insgesamt eine Stunde täglich nutzen und nicht häufiger als 20 Mal pro Tag aufrufen; ich möchte Inhalte nur liken, die ich wirklich verstanden habe“).



Achtsam bleiben: Blicken Sie hinter die Kulissen Ihrer genutzten digitalen Informationsquellen. Je besser Sie verstehen, was Nachrichtenangebote im Digitalen ausmacht, wer sie herstellt, was sie antreibt, welchen Zweck sie haben, desto mehr Transparenz gewinnen Sie darüber, wie Ihnen das Weltgeschehen vermittelt wird. Gehen Sie dabei quellenkritisch vor, prüfen Sie bei Zweifeln die Quelle durch einen Plausibilitäts-Check stets doppelt und wenden Sie sich niemals von professioneller Berichterstattung ab. Merke: Journalismus von Ihnen bekannten Medienmarken bleibt die zuverlässigste Informationsquelle im Netz – im Unterschied zu Hörensagen, Propaganda, Hasrede, Desinformation.





**Dialog fördern
Krisen bewältigen
Gemeinwohl stärken**

kontakt@digitale-resilienz.org

www.digitale-resilienz.org

Herausgegeben im Dezember 2022 vom
VOCER Institut für Digitale Resilienz
c/o Verein für Medien- und Journalismuskritik e.V.
Postfach 201454
20204 Hamburg
Vereinsregister: Amtsgericht Hamburg VR 20584
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE304756572
Vertreten durch den Sprecher des Vereinsvorstands: Dr. Stephan Weichert