

wichtig? Was haben Sie verpasst? Halten Sie Ihre Gedanken schriftlich fest: Wie ist es Ihnen ergangen?

## 7 Tage Detox

**SOLÄUFT'S WEITER...** Nach dem ersten Entzug geht's in die „Entschlackungsphase“. Und die sieht folgendermaßen aus: „Tauschen Sie Ihr Smartphone gegen ein altes, nicht internetfähiges Handy. Verwenden Sie das Internet nur im Büro. Auch Facebook & Co dürfen ausschließlich für berufliche Zwecke genutzt werden.“



»Tauschen Sie Ihr Smartphone gegen ein nicht internetfähiges Handy. Das Web wird nur im Büro verwendet!«

**BARBARA AMANN-HECHENBERGER, 48, SAFERINTERNET.AT**

Wichtige Dinge verkünden Sie persönlich, und anstatt bei Verabredungen via SMS das Zuspätkommen anzukündigen, erscheinen Sie wieder pünktlich. Auch sonst sollten Sie wieder mehr auf das „Offline-Leben“ vertrauen. Greifen Sie mal wieder zu Landkarte oder Atlas, wenn es um Wegbeschreibungen

oder Ausflugsplanung geht. Und machen Sie mit einer alten Kamera Fotos, anstatt immer nur bei der Handycam auf den Auslöser zu drücken.

**GOODIE FÜR DIE ABSTINENTE ZEIT.** „Belohnen Sie sich, und unternehmen Sie etwas, das Sie schon immer mal ausprobieren wollten“, macht Amann-Hechenberger Lust auf Aktion. „Wie wäre es zum Beispiel mit einem Sommelier-Lehrgang für Anfänger? Oder Sie probieren eine neue Sportart aus, die Sie schon lange reizt?“

## 5 Tage Aufbau

**SANFTE WIEDERANNÄHERUNG ANS WEB.** Damit Sie auch relativ lange von Ihrer digitalen Fastenkur profitieren, ist es wichtig, einige Punkte zu beachten. Im ersten Schritt sollten Sie sich bewusst Zeitfenster für Ihre Onlineaktivitäten schaffen. Checken Sie Ihr Handy auch nur dann auf Neuigkeiten. Stellen Sie auch Ihr Mail-Aktualisierungsintervall am Smartphone auf „manuell“ um, sodass nicht permanent neue Meldungen eintrudeln können. Außerdem sollten Sie Ihre Apps ausmisten: Welche brauchen Sie wirklich?

Den Rest können Sie getrost löschen. Ebenso funktioniert es mit unbenutzten Social-Media-Accounts und Newsletter-Abos. Die Internetexpertin erklärt: „Kündigen Sie Mitgliedschaften, die wegen mangelnder Aktivität ihrerseits ein Waisendasein fristen. Und melden Sie Newsletter ab, die Ihr Postfach nur zumüllen und von denen Sie im vergangenen Jahr nicht wirklich profitiert haben.“ Auch von anderen digitalen Leichen sollten Sie sich sukzessive trennen. Dazu gehören: Facebook-Freunde, die Sie nicht wirklich oder nur flüchtig kennen; abonnierte Seiten, die Sie im Grunde

gar nicht interessieren; hochgeladene Fotos und alte Statusmeldungen.

**TIPP.** Für alle, die bereits vorher wissen, dass sie nur wenig konsequent sind, wenn es um ihre persönliche Internetabstinenz geht, hat Barbara Amann-Hechenberger noch einen App-Tipp parat: „Laden Sie sich das Smartphone-Tool ‚Timeriffic‘ herunter. Damit können Sie Ihr persönliches Tagesprofil erstellen und veranlassen, dass etwa von 22 Uhr bis sieben Uhr morgens das Handy auf Flugmodus umgeschaltet wird. Auch Ton und Vibrationsalarm werden ausgeschaltet.“

MELANIE ZINGL ■

## So gestalten Sie Ihren Web-Alltag entspannter – 6 Regeln!

BURNOUT-COACH LISA TOMASCHEK-HABRINA WEISS, WIE ONLINE-DETOX LANGFRISTIG GELINGT ...

**1 \_ MAL NICHT ERREICHBAR SEIN.** Handyfreie und laptopfreie Zeiten bewusst in den Alltag einplanen. Beim Sport oder Spazierengehen bleibt das Handy etwa fix zuhause. Burnout-Expertin Lisa Tomaschek-Habrina hält fest: „Nicht jede Nachricht muss binnen zwei Minuten beantwortet werden. Am Anfang scheint das schwer, bis man sich an die Nichterreichbarkeit gewöhnt hat.“ Und wann sollte man noch abschalten? „Während Besprechungen, Seminaren oder Treffen mit Freunden. Konzentrieren Sie sich ungestört darauf, was im Moment wichtig ist. Sollte in jener Zeit jemand etwas Dringendes benötigen, kann er auf die Mobilbox sprechen.“

**2 \_ TRADITIONELLE KOMMUNIKATIONSMITTEL AUFGREIFEN.** Wie wäre es, wenn Sie anstatt von SMS oder E-Mail wieder einmal einen Brief oder eine Postkarte verschicken würden? Und: „Anstatt abends im Bett noch die jüngsten Neuigkeiten aus dem Internet aufzusaugen, lesen Sie doch lieber ein gutes Buch oder die Zeitung. Im Schlafzimmer herrscht ab sofort ein Verbot für Handys, Laptops und Tablet-PCs!“

**3 \_ AUF GESUNDHEIT ACHTEN.** Das Blaulicht aus dem Computer verstärkt den Abbau von Melatonin, welches wir jedoch für einen gesunden Schlaf brauchen. Die Expertin weiß Hilfe: „Unter [justgetflux.com](http://justgetflux.com) kann man sich ein Tool herunterladen, das sich bei

Sonnenuntergang einschaltet und das Blaulicht aus dem PC filtert.“

**4 \_ DEN „DIGITAL-FREE DAY“ EINFÜHREN.** Gönnen Sie sich regelmäßig eine kleine Online-Auszeit. Verzichten Sie jede Woche einen Tag lang auf sämtliche digitale Hilfsmittel: „Das bringt eine sichtliche Entschleunigung, Ruhe und Konzentration auf das Hier und Jetzt. Noch besser wäre es, das ganze Wochenende abseits der Online-Welt zu verbringen.“

**5 \_ WECKER STELLEN.** Begrenzen Sie Ihre Zeit im Netz. Ein simpler Tipp von Lisa Tomaschek-Habrina hilft: „Wenn Sie eine Internetrecherche durchführen, lassen Sie sich nach mindestens einer Stunde durch einen Wecker unterbrechen. Danach mal kurz eine Pause einlegen ...“ Wenn Sie gerade konzentriert bei der Arbeit sind, sollten Sie Mailprogramme & Co gleich ganz schließen, damit Sie nicht ständig davon abgelenkt werden.

**6 \_ WARTEN LERNEN.** Die Digital Natives sind an die ständige Verfügbarkeit von Information und Kommunikation gewöhnt. Ein Knopfdruck genügt. Tomaschek-Habrina: „Sie haben verlernt zu warten. Doch der ständige Gebrauch von moderner IT führt zu Störungen von Konzentration und Merkfähigkeit.“

**RAT VOM PROFI.** Lisa Tomaschek-Habrina leitet das Institut ibos für Burnout und Stressmanagement: [ibos.co.at](http://ibos.co.at)



FOTOS: MICHAEL MARKL, TERESA ZÖTL