

Weblogartikel Nummer 1:



Digital Detox: einfach mal die Seite wechseln

Digitaler Detox? Ja, aber...

Ist der Digital Detox das Allheilmittel für die digitale Überforderung, die uns momentan extrem zu schaffen macht? Zoom-Meetings, E-Mail-Fluten oder parallele Nachrichtenverläufe auf Slack, Whatsapp und Hangout? Sie kennen es. Doch hilft der kalte Entzug?

Es ist wie bei einer Diät: Radikal auf 0 runterfahren geht nicht, weil nicht praktikabel. Vielmehr muss es das Ziel sein, sich mit den Umständen zu arrangieren und klarzukommen. Der Neuropsychologe Lutz Jäncke* ist meiner Meinung (bzw. ich seiner...), wenn er sagt: «Das Smartphone zu verteufeln, das wäre so, als sagte ich: «Essen macht dick, und ich höre mit dem Essen auf.»

**«Wir müssen lernen
zu essen, und wir
müssen richtig essen.»**

Viel besser wäre es doch, sich selbst an der Nase zu nehmen und einige leicht umsetzbare Tipps zu beherzigen:

- sich täglich und bewusst Offlinezeiten gönnen
- Handy abschalten oder mal ohne raus (Joggen ohne Musik und STRAVA ist auch erholsam)
- keine Geräte im Schlafzimmer
- daher auch: Wecker statt Handy
- nicht jedem Impuls nachgeben, Handy oder Mails zu checken

Wer trotzdem eine Zeitlang ganz detoxen möchte, nur zu. Intervallfasten soll ja auch ganz gesund sein.

Quelle:

*<https://www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/wochenende-gesellschaft/digital-detox-digitale-entgiftung-wird-uns-nicht-heilen>

Im nächsten Beitrag geht es um die Frage, wie wir uns ablenken lassen:

Weblogartikel Nummer 2:



Wer hat die Zügel im Griff?

((Titel))

Warum Kiffen besser als E-Mail-Ablenkung ist

Bing! Eine Nachricht. Wusch! Neue E-Mail. Wir werden ständig unterbrochen, von Geräten, die das Leben erleichtern, uns aber modern versklaven. Die digitale Dauerablenkung ist der Produktivitätskiller schlechthin. Ich als Texterin bin vertieft in die Materie, spinne Ideen zu Worten und Worte zu Sätzen. Bing, rrr, eine Chatnachricht holt mich aus dem Flow. Verdammt, wo war ich gleich?

Laut einer Studie* kann die bloße Anwesenheit des eigenen Handys zu kognitiven Einbussen führen!

«Das arme Gehirn verschwendet einen Teil seiner kognitiven Leistung damit, sich NICHT ABLENKEN zu lassen.»

Wie beim Thema «Digital Detox» ((Link auf Artikel)) helfen vielleicht auch hier einige Tipps:

- Push-Nachrichten ausschalten
- Handy in die Tasche legen und mittags im Büro/Homeoffice lassen
- beobachten Sie sich und geben Sie nicht jedem Impuls nach
- haben Sie eine SMS beantwortet, checken Sie nicht auch noch alle Social-Media-Kanäle

und der wichtigste Hinweis:

- halten Sie sich an feste E-Mail-Öffnungszeiten: um 11 und um 15 Uhr

Warum? Ganz einfach: Eine Studie des britischen King's College belegt, dass bekiffte Menschen IQ-Tests besser lösen als Menschen, die durch E-Mails abgelenkt werden**.

Quellen:

*<https://www.journals.uchicago.edu/doi/full/10.1086/691462>

**<https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/digital-detox-tipps/7207197.html?conversion=ads>

Im nächsten Beitrag geht es darum, ob es nicht doch besser war, in den 90ern aufzuwachsen.



Alle spielen mit den Smartphones.
Wer spielt mit mir?

—> wird irgendwann erstellt :-)