

# 3 ganz wichtige Fragen...

...dann ist digitales Detoxing auch für Sie ein Thema

**Maria Angerer-Bunghardt**

Gesundheitstag 2022

Irdning-Donnersbachtal, am 25.4.2022

## Hier sind die drei Fragen – Hand aufs Herz:

- Haben Sie das letzte Mal beim Warten auf jemanden ihr Handy gezückt?
- Haben Sie das letzte Mal bei Herausforderungen vorher gegoogelt, ohne jemanden zu fragen?
- Haben Sie das letzte Mal beim Ausprobieren von etwas Neuem vorher gegoogelt oder in einem Forum nachgeschaut?

**... wenn Sie mehr als eine Frage mit „JA“ beantwortet haben, ist digitales Detoxing auch für Sie eine Herausforderung ...**



## Das können Sie tun:

- Bewusstsein für die Handy-Nutzung entwickeln
- Smartphonefreie Zeiten einführen und einhalten
- Flugmodus einschalten und Dienste vom Handy entfernen
- Telefon stundenweise stumm- bzw. ausschalten
- Zeitfressende Apps löschen
- Ablenkungen ausschalten
  - Erinnerungen / Signale stumm
  - Newsletter abmelden



## Das können Sie tun:

- **Ohne** Smartphone
  - Essen
  - Freunde treffen
  - Schlafen gehen (der gute alte Wecker)
- 3 Aufgaben erledigen, bevor man aufs Handy schaut
- Zeit draußen **ohne** Telefon verbringen

**... und jetzt – sofort mit diesem Vorsatz starten!**

