



Digitale Auszeit!

Business- u. Life Energie Newsletter 02/2023

„Die Dosis macht das Gift.“

(Paracelsus)

Hallo, schön dass Du wieder da bist.

Wie du bereits im letzten Newsletter lesen konntest, müssen wir die uns zur Verfügung stehende Zeit intelligent nutzen und mögliche Störquellen reduzieren.

Doch stattdessen sind wir oftmals unbemerkt im stundenlangen "Online - Dauermodus."

Gefühlt prüfen wir ständig, ob neue Telefonate, Emails, SMS, WhatsApp oder andere Text- und Sprachnachrichten eingegangen sind. Vibrierend signalisiert unser Smartphone uns neue Kommentare, Posts und Likes auf Facebook, Instagram & Co. Dieser Zwang etwas zu verpassen hat einen Namen:

„Fear of missing out“, kurz FOMO.

FOMO ist ein Phänomen, welches gerade bei Kindern und Jugendlichen vermehrt zu beobachten ist. Damit verbunden ist das Bemühen, permanent mit anderen digital in Verbindung zu bleiben. Auslöser können z.B. Veranstaltungen oder Aktivitäten von Freunden sein, bei denen man selbst nicht dabei ist.

All das gibt einem schnell das Gefühl, trotz des Besuchs einer Party, eines Fußballspiels oder einem Ausflug mit Freunden etwas verpasst zu haben, das anderorts passiert.

Es ist verständlich, dass bei Erwachsenen die Angst etwas zu verpassen, insbesondere im Geschäftsleben, sehr verbreitet ist. Das Verlangen, immer auf dem neusten Stand zu sein und schnell auf Änderungen reagieren zu können, ist wichtig für den Erfolg. Deshalb ist man immer online, immer erreichbar, immer beschäftigt und unfähig, sich von der Arbeit zu lösen. Es ist nicht überraschend, dass ein solcher Lebensstil auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Daher sollten wir uns immer wieder fragen - kann ich diese digitale Zeit nicht reduzieren, um den Geschehnissen in der Gegenwart auch die nötige Aufmerksamkeit entgegenzubringen?

Darum geht es in diesem Newsletter - Viel Spaß!

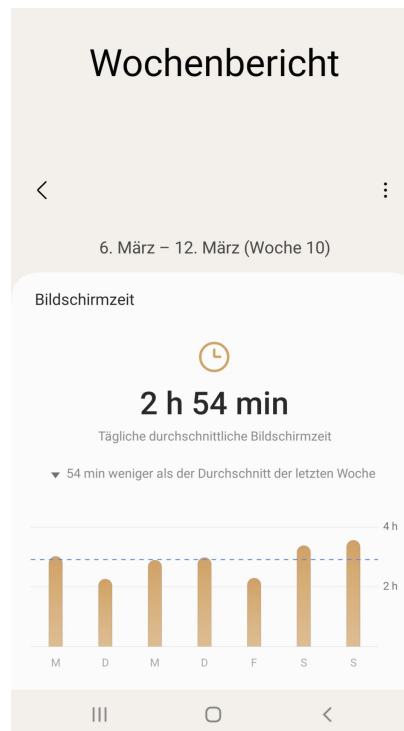
Thomas

Life - Balance - Tipp

Digital Detox.

Check doch mal in deinen Einstellungen unter "Digitalem Wohlbefinden" oder "Bildschirmzeit" deinen Wochenbericht für die letzte Woche!

Wie viel Zeit hast du vor deinem Display verbracht?



... und, überrascht?

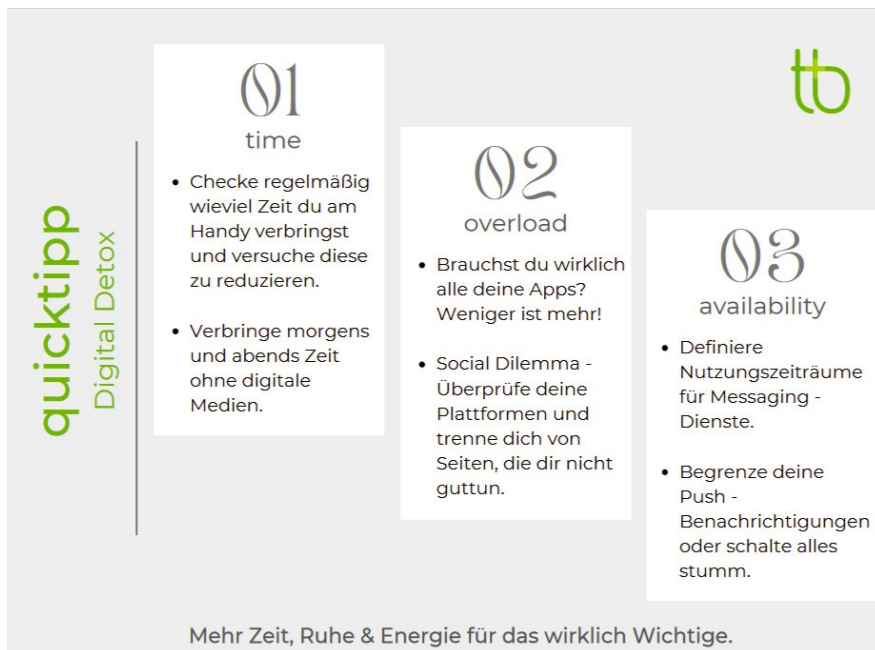
Es ist doch so:

Bereits früh morgens und auch noch spät abends checkt man seine Nachrichten. Tagsüber ist das Smartphone im Dauerbetrieb und man vertreibt sich damit sogar Pausenzeiten. Zeiten, in welchen wir uns auch mal eine Pause gönnen sollten. Das Smartphone begleitet viele Menschen sogar als nächtlicher Unterhalter oder als Wecker mit ins Bett. Es ist fast schon so, als ob die Welt für einen Moment stillsteht wenn wir auf unser Smartphone schauen und keine neuen Benachrichtigungen bekommen haben.

Klar, dein Smartphone ist ein Allroundgenie und kann von Office Assistent, Terminkalender, Navigationsgeräte, Online - Banking und SmartHome bis Ernährungsberater und Aufgabenverwalter fast alles. Dies ist Fluch und Segen zugleich, denn die enorme Informationsgeschwindigkeit und Reizüberflutung überfordert auf Dauer Körper und Geist.

Also mal ehrlich, ich liebe meine Apple - Welt und möchte auf mein Smartphone, Tablet & Co nicht verzichten - aber die Dosis macht das Gift.

Deshalb nutze ich regelmäßig meine digitalen Quick - Tipps:



quicktipp
Digital Detox

01
time

- Checke regelmäßig wieviel Zeit du am Handy verbringst und versuche diese zu reduzieren.
- Verbringe morgens und abends Zeit ohne digitale Medien.

02
overload

- Brauchst du wirklich alle deine Apps? Weniger ist mehr!
- Social Dilemma - Überprüfe deine Plattformen und trenne dich von Seiten, die dir nicht guttun.

03
availability

- Definiere Nutzungszeiträume für Messaging - Dienste.
- Begrenze deine Push - Benachrichtigungen oder schalte alles stumm.

Mehr Zeit, Ruhe & Energie für das wirklich Wichtige.

Energie - Tipp

“Alle wissen's - keiner macht's”

- Die erste und letzte Stunde des Tages solltest du deine digitalen Geräte ausschalten
- Eine Funk- und WLAN freie Schlafzone sorgt für besseren Schlaf
- Störungsfreie Fokuszeiten sorgen für bessere Arbeitsergebnisse
- Reduktion der täglichen Bildschirmzeit schafft dir Zeit für die wichtigen Dinge
- Last but not least: Reduzieren und Eliminieren schafft Freiraum.

Überlege doch mal - brauchst du wirklich alle deine Apps die sich auf deinem Handy befinden?

Sicherlich hat jeder die ein oder andere App auf dem Handy, die man eigentlich kaum oder nicht sinnvoll nutzt. Dennoch wird jede einzelne App gepflegt und lenkt einen ständig von den eigentlich wichtigen Aufgaben ab.

Wie wäre es also mal mit einem Frühjahrsputz für dein Display? Weniger ist mehr und gleichzeitig reduzierst du deine Bildschirmzeit und steigerst deine Produktivität.

P.S. Auch social Media kann belasten, deshalb trenne dich von Seiten und Personen, deren Content dir nicht gut tut.

Buch-Tipp

Die Kunst des digitalen Lebens:

Wie Sie auf News verzichten und die Informationsflut meistern



informiert und wissen doch so wenig. Warum? Weil wir ständig »News« konsumieren – kleine Häppchen trivialer Geschichten, schreiende Bilder, aufsehenerregende »Fakten«. Der Autor war ein News-Junkie, aber seit vielen Jahren lebt er gänzlich ohne News und kann die Auswirkungen dieser Freiheit sehen und spüren: höhere Lebensqualität, klareres Denken, wertvollere Einsichten.

Zum Buch

So jetzt wünsche ich Dir weiterhin viel Zeit, Ruhe & Energie für das wirklich Wichtige.

Thomas Bank



Mehr Informationen zur Optimierung deines Zeitmanagements findest du in meinem Buch.

Zu meinem Buch - Viel Spaß beim Lesen!

Du möchtest mit mir in Kontakt treten und mehr erfahren?
Dann folge mir auf Instagram, Facebook und Xing!



business+ life gesundheitsmanagement Thomas Bank

Luisenstraße 8, 78073 Bad Dürkheim

Diese E-Mail wurde gesendet an `{{contact.EMAIL}}`
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für unseren Newsletter angemeldet haben. Falls du dich abmelden möchtest:

[Abmelden](#)

Gesendet von
 sendinblue

