

Buchempfehlungen

Embodying Well-Being, oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann (Deutsch)

von Julie Henderson, ISBN-10: 3860390104

Das Buch vom Summen: The Hum Book

von Julie Henderson, ISBN-10: 3860390147

Heute mal bildschirmfrei:

Das Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben

von Ingo Leipner & Prof. Dr. Paula Bleckmann, ISBN-10: 9783426789254

Digital



Medienfasten.org

Tipps, Ideen und Forschung zum achtsamen, gesunden Umgang mit digitalen Bildschirmen.



ForestApp

Imaginäre Bäume werden gepflanzt, wenn das Handy nicht berührt wird.

Kontakt

Dr. med. Silke Schwarz

silke.schwarz@koeln.de

Unser Leben wird durch digitale Bildschirmmedien bereichert und erleichtert. Mit ihrer Hilfe können wir mit Menschen in der ganzen Welt kommunizieren und in Verbindung stehen. Die Schattenseiten sollten jedoch nicht unterschätzt werden, da Dauererreichbarkeit und Informationsüberflutung Stress und Abhängigkeit erzeugen können.

Insbesondere an Universitäten haben sich Studierende sukzessive an den digitalen Wandel angepasst, da es mittlerweile unmöglich erscheint, ohne Laptop, Tablet oder Handy am Uni-Alltag teilnehmen zu können. Gleichzeitig ermöglicht dies ein flexibleres Zusammenarbeiten zwischen Studierenden und der Universität.



Im Rahmen des Studiums Fundamente entstand ein Kurs, in dem Studierende unter der Leitung von Dr. Silke Schwarz und Prof. David Martin vom Gerhard-Kienle-Lehrstuhl der Universität Witten/Herdecke daran arbeiten, einen bewussten Umgang mit digitalen Bildschirmmedien ins Leben zu rufen.

MEDIEN FASTEN

Einfach mal abschalten

Schon wieder einen ganzen Tag vor dem Bildschirm verbracht?

Ideen und Anregungen für einen gesunden Umgang mit digitalen Bildschirmmedien



Limits für Bildschirmmedien bei der Arbeit

Dazu empfiehlt es sich einen „Arbeitsplan“ zu erstellen. Dieser soll dabei helfen, die anstehende Arbeit bewusst zu machen und sie auf den Tag zu verteilen.

Wichtig ist, dass man sich bewusst ein Zeitlimit für die vorgegebene Arbeit setzt. Das Zeitlimit kann dabei ganz individuell angepasst werden.

Sobald man dann jedoch anfängt an den Bildschirmen zu arbeiten, sollte eine Uhr, Stoppuhr, Wecker etc. in der Nähe liegen, um das Zeitlimit einzuhalten.

Nach dem Motto „weniger ist mehr“ kann man sich an sein individuelles Zeitlimit herantasten. Lieber am Anfang mehr Pausen zwischen den Arbeitszeiten/-limits setzen und dann nach und nach, wenn gewünscht, die Arbeitszeiten verlängern. So kann Frustration in der Arbeitszeit vorgebeugt werden und man verliert weniger Motivation an der Arbeit mit Screens.

Augentraining

- Die Augen bewusst für 5 Minuten schließen und mit den Händen wärmen.
- Bewusst darauf achten, ob die Augen austrocknen, wenn ja, häufiger blinzeln.
- Für 2 Minuten bewusst nah fokussieren und dann den Blick in die Ferne schweifen lassen.

Bewegungsrituale, die Spaß machen

Bewegungsrituale zwischen längeren digitalen Arbeitsblöcken in den Alltag integrieren, die schnell und leicht gemacht werden können und Spaß machen (z. B. Jonglierbälle neben den Schreibtisch legen und z. B. jeweils nach 2 Stunden Arbeitszeit vor einem Bildschirm 10 Minuten Jonglieren üben).

5 Minuten nichts tun

Sorge dafür, dass sich im Alltag Zeitfenster ohne Reize und Input schaffen lassen, in denen Du einfach nichts tun kannst. Mache eine Entspannungsübung oder eine kurze Yoga Einheit. 3–5 Minuten reichen schon aus!

Versuche, bestimmte Wohnbereiche bildschirmfrei zu halten. Hierzu gehören Schlaf- und Esszimmer sowie natürlich in jedem Fall Kinderzimmer.

Abendroutine

- Um den Tag medienfrei abzuschließen, schalte dein Handy und andere digitale Bildschirmmedien vor dem Schlafengehen aus. Probiere eine Stunde vorher.
- Lege alle Geräte außerhalb deiner Sichtweite, sodass du nicht in Versuchung kommen kannst und sie nicht mehr in deiner visuellen Wahrnehmung sind.
- Bildschirmfrei einschlafen (d. h. Handy auf Flugmodus stellen/wenn nicht sogar ausschalten).
- Vor dem Schlafengehen einige Seiten aus einem interessanten Buch lesen.
- Ein paar Minuten nehmen, um den Tag Revue passieren zu lassen.
- Wenn geschlafen wird, wirklich alle Screens (Tablet, TV, etc.) ausschalten.