

6. ROSENHEIMER SUCHTHILFETAG

Digital Detox

Strategien zur privaten und beruflichen digitalen Balance

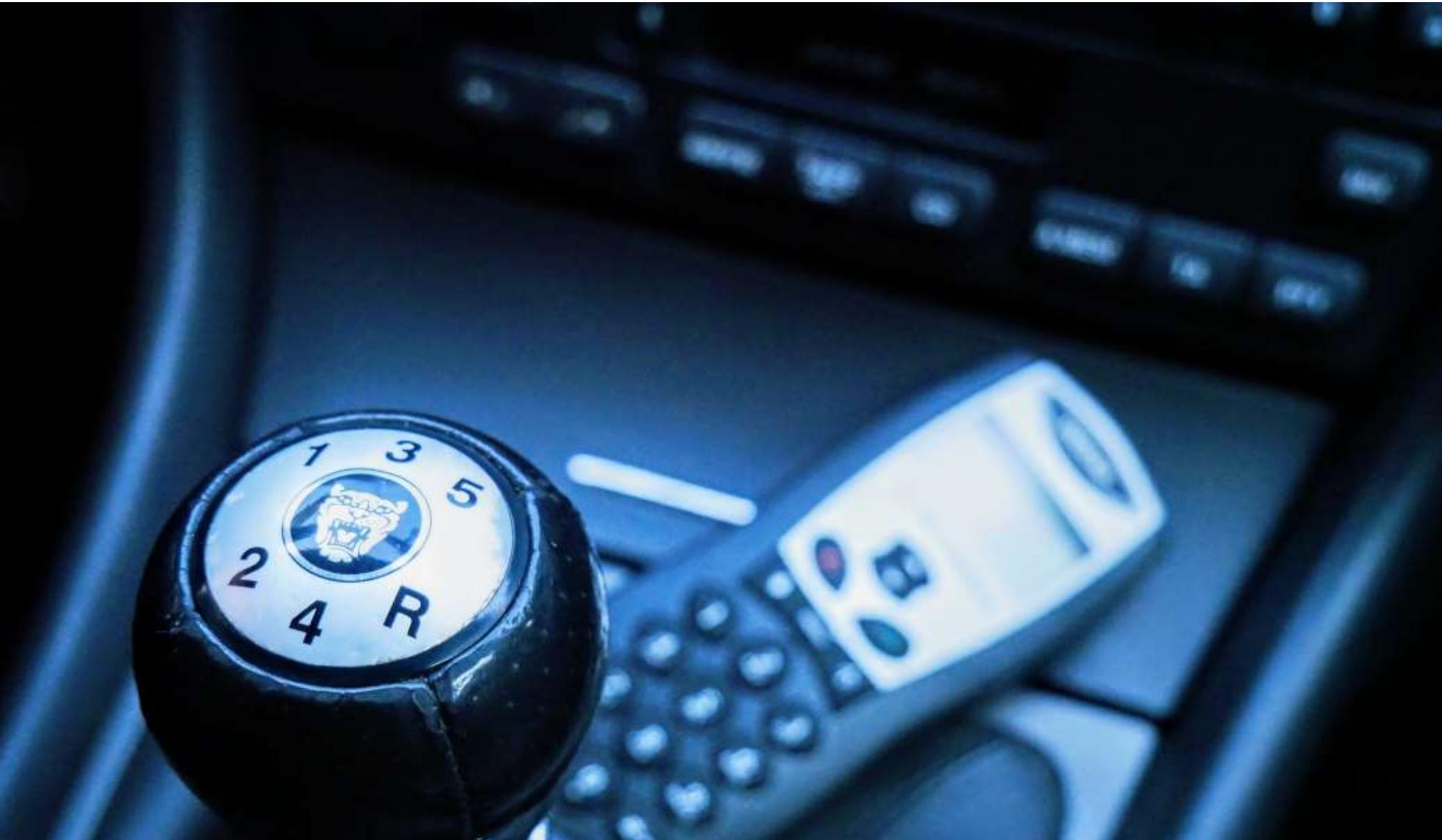
Bernhard Demmel



Brauchen Sie diesen Vortrag?



Brauchen Sie diesen Vortrag?



Brauchen Sie diesen Vortrag?



Brauchen Sie diesen Vortrag?



140

Elin Hilderbrand

for the weed and the dose of amnesia it would bring, wondering about the girl. Who was she? What was she doing here? When had she learned English?

Matthew was, technically, married. His wife, Bess, was back in California, living in their glass castle in Malibu with their two beautiful colliers, Pollux and Castro. Bess had been a substance-abuse counselor at the place in Pennsylvania that Matthew had worked between stints at Hazelton. She had not wanted to see him, and especially not one with the seemingly never-ending list of children. After six years of marriage, she was a woman who could see a wall from the other side of the room.

A Summer Affair 141

press about the impending breakup of his marriage. Except, of course, that he and Bess had been trying to have a baby, an endeavor that would now go out the window; Bess would, instead, have a baby with Bob Jones. A baby that could count and add, rather than a baby genetically predisposed to drinking gin. Matthew wouldn't even mind it if Bess was pregnant now. He liked the idea of a son or a daughter in the world, and Bess would be at the bottom of the list.

Brauchen Sie diesen Vortrag?



Ihnen kommt keine einzige Situation bekannt vor?



Es geht um digitale Balance!

Vorteile bewusst nutzen – auf Nachteile verzichten

Zufriedenheit

Ausgeglichenheit und Flow

Schlafqualität

Stressreduktion statt Multitasking

Intensivere Emotionen

Zeitgewinn

Unabhängigkeit

Realitäts-Check

Digitale Gewohnheiten

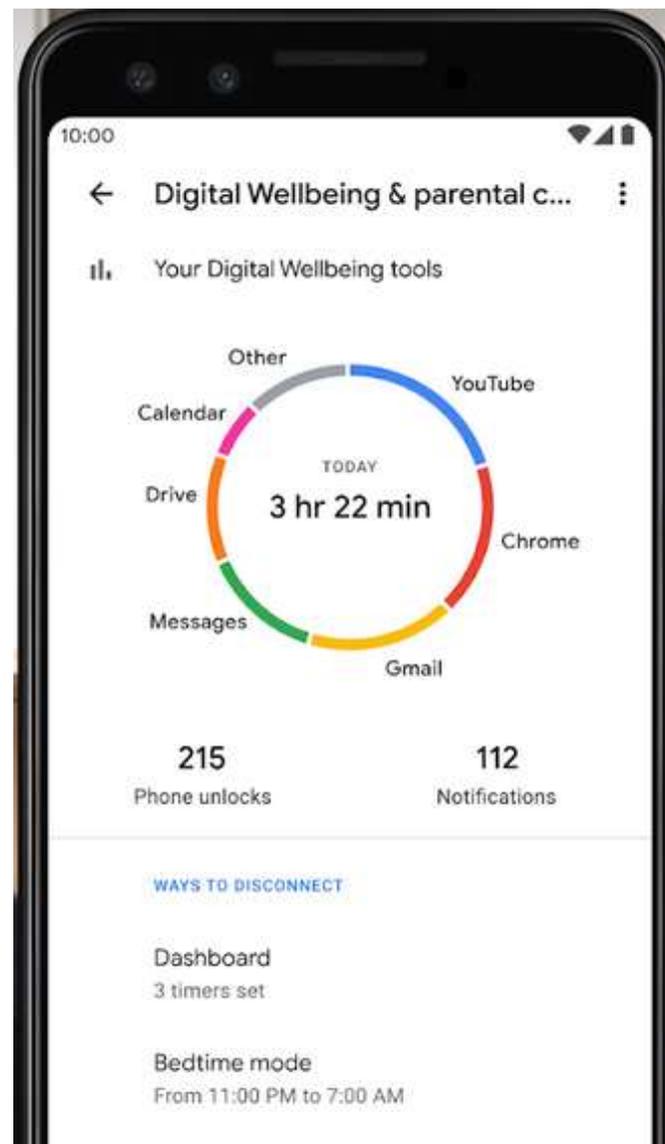
The background of the slide is a photograph of an open, lined notebook with a blue pen resting on it, placed on a rustic wooden surface. Two bright blue rectangular boxes are overlaid on the image, containing white text.

Wie oft greifen Sie täglich zum Smartphone?

Schätzen Sie die Zeit, die Sie durchschnittlich pro Tag auf Ihr Smartphone schauen

Realitäts-Check

Digitale Gewohnheiten



Digital Detox?

„Spielautomaten in unserer Hosentasche“



Digital Detox

Das Toxische: Psychologische Manipulation

Autoplay & Ludic Loop

Infinite scroll

Pull-to-refresh

Reziprozität

Dark Patterns

Die Macht der Gewohnheit

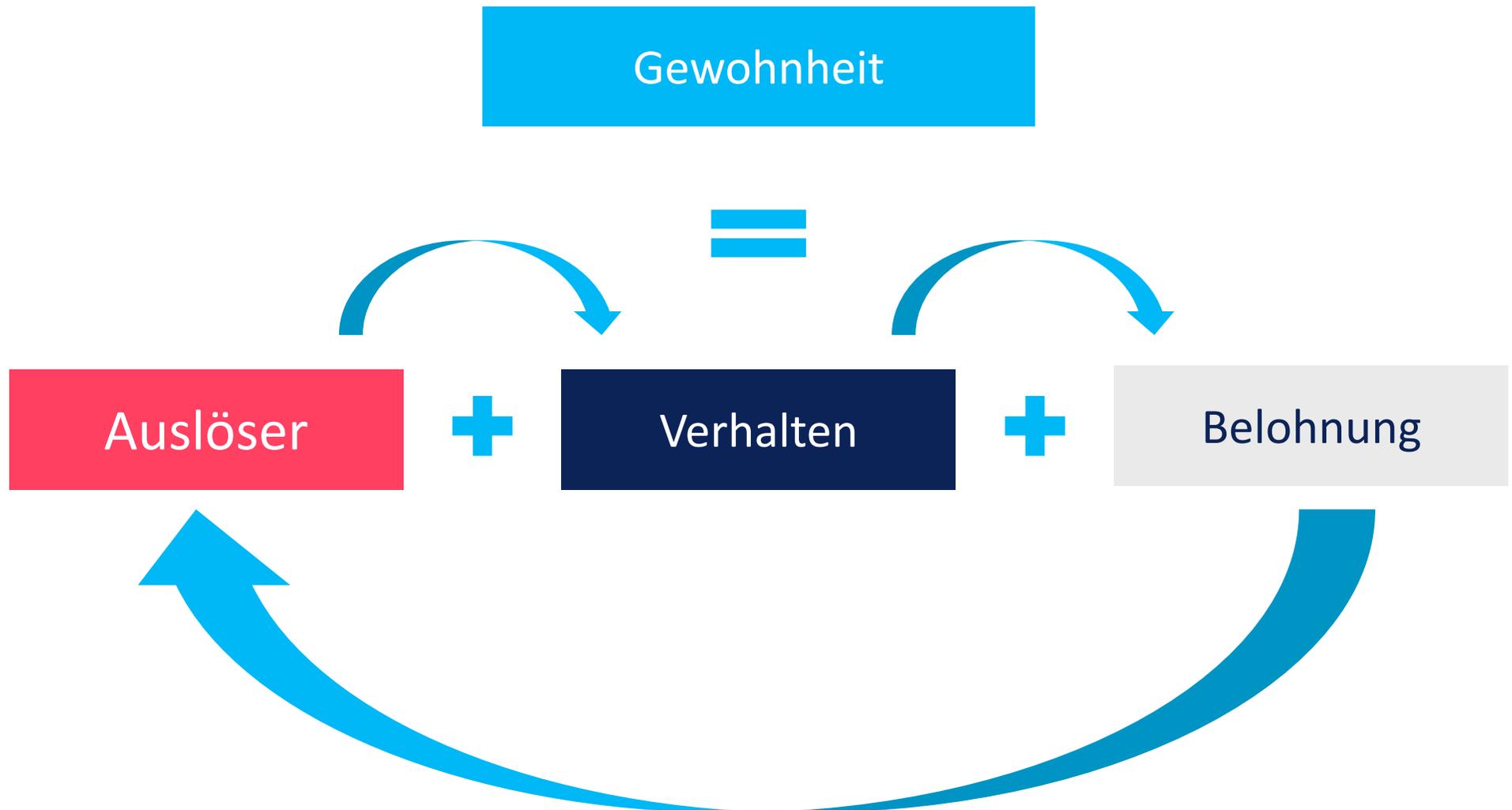
Im Supermarkt an der Kasse

Sounds und Vibration

Jemand Anderes holt sein Gerät
heraus...

Die Macht der Gewohnheit

Wie uns das Smartphone an sich bindet



Die Macht der Gewohnheit

Routinen durchbrechen!

Auslöser



Verhalten



Belohnung



Es geht um digitale Balance!

Livehacks

Ton aus!

Benachrichtigungen deaktivieren

Apps ausmisten

Smartphone-freie Zonen

Armbanduhr & Wecker

„Warte“-Meditation

Flug- und Nicht-stören-Modus

Es geht um digitale Balance!

Livehacks

Zeit-Limits für Apps

Zehn-Prozent-Akku-Methode

Komplizierte Entsperrung

Datentarif überdenken

Konzentrations-Apps

Unnötige Chat-Gruppen verlassen

Literaturempfehlungen

