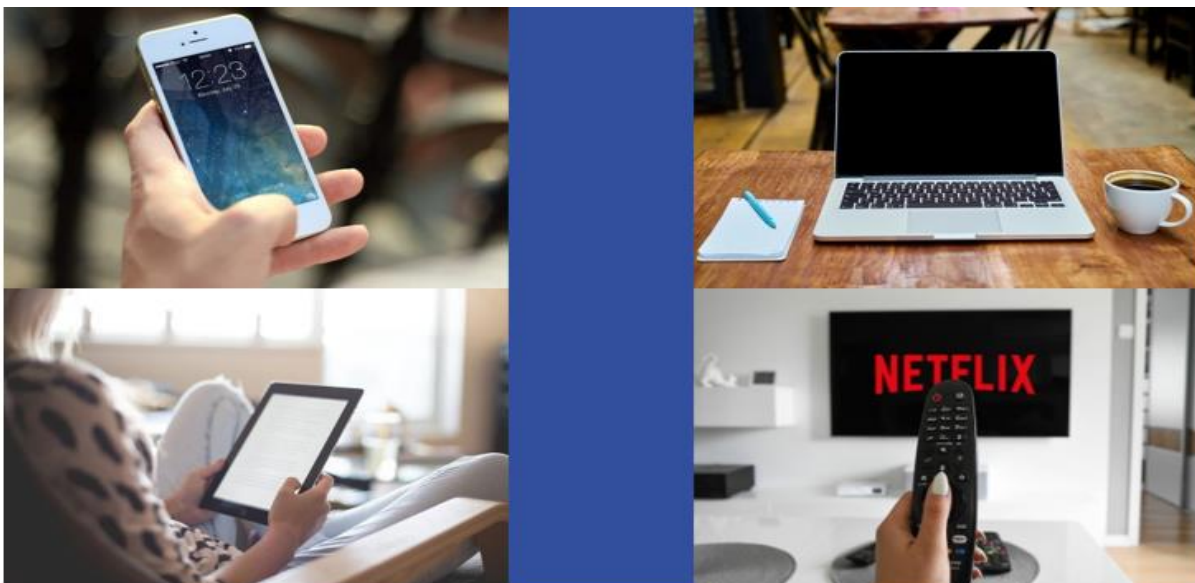


Digital Detox

Digital Detox oder auch Smartphone-Detox genannt, gehört mittlerweile zu den mit Abstand wichtigsten Achtsamkeitsübungen. In der Moderne sind wir rund um die Uhr digitalen Medien ausgesetzt. Egal ob auf der Arbeit, direkt nach dem Aufwachen oder abends auf der Couch. Ständig haben wir ein Display vor Augen.

Nimm dir mindestens eine Stunde am Tag, in welcher du **ganz bewusst** auf Medien verzichtest. Diese Zeit kannst du perfekt für die **Me-Time** (Übung 9) nutzen! Wenn du die tägliche Stunde in deinen Alltag integriert hast, kannst du die digitale Auszeit sogar steigern, damit du mehr Zeit für dich und deine Liebsten hast. Das bleibt natürlich dir überlassen.

Achtsamkeit bedeutet nicht nur achtsam zu dir selbst zu sein, sondern auch im Umgang mit der Digitalisierung 📱 Da diese Übung im Grunde aus der bereits behandelten Me-Time besteht, findest du hier kein konkretes Arbeitsblatt, sondern eine Aufzählung verschiedenster Dinge, auf die du mal für eine Stunde verzichten kannst:



Geh doch einfach mal...

