

# Vorbeugen

- Entfernen Sie Soziale Netzwerke vom Startbildschirm.
- Deaktivieren Sie Benachrichtigungen.
- Beenden Sie Abos, die Ihnen nicht gut tun.
- Suchen Sie nach alternativen Entspannungsmethoden.

# Maßnahmen

- Planen Sie bewusste Offline-Zeiten ein.
- Löschen Sie nervige Apps.
- Gestalten Sie Ihr Handy um.
- Bewahren Sie Ihr Gerät in der Nacht außer Reichweite auf.
- Nutzen Sie den Flugmodus.
- Suchen und geben Sie Bestätigung in der Offline-Welt.
- Nutzen Sie Beratungseinrichtungen.



## Erste Hilfe-Maßnahmen

## gegen digitalen Zeitstress

# Erkennen

- Sie schauen ständig aus Langeweile aufs Handy.
- Sie lassen sich regelmäßig von Ihrem Handy ablenken.
- Sie nutzen Ihr Handy zur Flucht aus dem Alltag.
- Es fällt Ihnen schwer, Prioritäten zu setzen.
- Sie sind genervt von vielen Online-Gruppen.
- In Ihrem Umfeld häufen sich Konflikte.
- Es nervt Sie, wie andere mit digitalen Medien umgehen.

# Einander unterstützen

- Machen Sie sich gegenseitig auf die erhöhte Nutzung aufmerksam.
- Achten Sie bei gemeinsamen Aktivitäten auf handyfreie Zeiten.
- Legen Sie gemeinsame Spielregeln fest.
- Planen Sie erfreuliche Offline-Aktivitäten.
- Geben Sie offline Komplimente.