

Geschickter Umgang mit digitalen Geräten und Ablenkungen

- Klingeltöne abstellen!
- Handyzeiten begrenzen
- ‚Verführungen‘ wie Schokolade erst riechen, nicht sofort essen - eine Hürde schaffen
- Eine Philosophie für sich entwickeln: Mit welchem Ziel will ich eine App/Website nutzen?
- Abos hinterfragen, ggf. kündigen
- App löschen, stattdessen den Webbrowser nutzen
- Nicht zu viele Apps auf dem (Start)bildschirm - so muss ich erst ‚wischen‘ und damit unterbrechen (Denkpause)
- Etwas Motivierendes auf den Startbildschirm, das mich erinnert, mir Gutes zu tun (z.B. ein Glückspilz, ein Spruch)
- Push-Nachrichten deaktivieren, Auto-Start deaktivieren
- Bewusst Langeweile kultivieren - sich die Lange-weile zurückerobern
- Bewusst beim Bahnfahren aus dem Fenster gucken, anstatt automatisch zu Handy, Buch o.ä. zu greifen
- Wege bewusst wahrnehmen, Fahrrad statt Auto, zu Fuß gehen etc. - mal die Bewegungsart ändern
- Handy bewusst aus machen
- Handy mal Zuhause lassen (z.B. beim Spaziergehen, Einkaufen)
- Mobile Daten deaktivieren
- Morgens das Handy erst nach 1,5 Stunden in die Hand nehmen
- Erste Stunde des Tages kein Handy, Töne aus, Benachrichtigungen der Apps aus, Handy beim Essen in anderen Raum legen
- Mich politisch informieren nur 1-2x am Tag und nicht andauernd
- Handy von mir räumlich entfernen
- Abends Handy ausmachen
- Öfter Handy lautlos stellen u. außer Reichweite legen
- Handy beim Schlafen ganz ausstellen
- Handy nicht als Uhr benutzen, da ansonsten immer die Gefahr der Ablenkung besteht
- Eine Sache immer ganz zu Ende machen, mitsamt Aufräumen

- Nur einmal am Tag bereit sein für Nachrichten
- Während eines Gesprächs nicht aufs Handy schauen, Benachrichtigungston abstellen
- Beim Fernsehen nicht rumzappen, bewusst Fernsehsendungen auswählen
- Tagsüber Zeitfenster für sich definieren, wo das Handy abgeschaltet wird
- Genau überlegen und bewusst entscheiden, wofür ich MEINE LEBENSZEIT geben möchte
- Bei einer Tätigkeit bis zum Ende bleiben. Konzentration auf das lenken, was ich tue.
- Eine bewusste, zeitlich begrenzte Bürozeit täglich, in der ich Mails beantworte
- Bewusster aussuchen, womit ich mich ablenke.
- Überflüssige Newsletter abbestellen
- Sich inhaltlich beschränken in WhatsApp-Gruppen und persönlich ausführlicher austauschen
- Unterwegs Mobile Daten am Smartphone ausschalten
- „Verdauungszeiten“ einplanen
- Die wichtigste Sache am Tag als erstes machen
- 1. Handy teilen (z. B. mit dem Partner), ähnlich wie Car-Sharing
2. Handy abschaffen ;)
3. Handy nur mit Kabel benutzen (ist aufwändiger), ansonsten in der Schublade in der Tasche (Anti-Tracking-Hülle)
4. Handyzeiten oder auch allgemein Medienzeiten beschränken (erst ab mittags, nicht nach 20 Uhr o. s. ä.)
- Tagesschau APP löschen. Nur noch abends einmal schauen.
- Smartphone für einige Stunden am Tag ausschalten.
- Bei "Druck" innerlich mit der aufkommenden Unruhe dem App-Guck-Druck umgehen lernen, das Thema z. B. in die Meditation mitnehmen
- Apps löschen, Handy aus, Zeitung im Papierformat lesen
- Wecker kaufen (statt Handy benutzen)
- Handy statt in der Hosentasche am Körper hinten im Rucksack transportieren (um nicht mal eben drauf zu schauen)
- Wege ohne Handy einplanen
- Freund*innen wissen, dass ich im Messenger oft erst später antworte

- Nicht jedem Impuls zum Griff nach dem Handy nachgeben, z.B. Pausen/Leerlauf (Wartezimmer u.a. nicht mit dem Handy füllen)
- Das Handy zeitlich und räumlich einschränken
- Entscheiden, was ich gerade tun will, dann kann ich auch besser dabei bleiben
- Apps und Streaming-Dienste bewusst einsetzen
- Bewusste Entscheidung, wann nehme ich Kontakt mit dem Smartphone auf
- Der mittlere Weg - auch hier!
- Nur einmal am Tag Nachrichten hören oder abrufen.
- Handy in Schublade verstauen - nicht in Sichtweite; lieber Buch lesen :-)
- Ablenkungen können auch sinnvolle Pausen sein
- Wenn Internetrecherche: Thema eingrenzen und dran bleiben, alle anderen ausblenden
- Auf Benachrichtigungen (Klingeltöne) vom Smartphone nicht gleich reagieren, sondern erst nach einer halben Stunde nachschauen
- Lesen und Fernsehen 1zu1, also einen Abend lesen und dann am nächsten Abend Fernsehen
- Sich von jedem Newsletter mit Werbung abmelden, die ich versehentlich beim online-Kauf abonniert habe.
- Immer nur eine Sache und dabei bleiben
- Sich nicht vom Fitnesstracker definieren lassen, wie ich geschlafen habe
- Morgens vor der Meditation nicht aufs Handy sehen
- Bei Mails an Gruppen immer vorher überlegen ob alle das erhalten müssen
- Auf die Übergänge zwischen unterschiedlichen Tätigkeiten achten, da ist die Verführung der Ablenkung am größten.
- Handy bei Retreats echt daheimlassen
- weniger fotografieren, sich auch mal vom Wetter überraschen lassen. Nicht immer erreichbar sein. Nicht in Öffis telefonieren, weniger News schauen.
- Immer wieder innehalten, Pause machen, worum geht es jetzt, was ist mein Entschluss, wie nutze ich dafür Internet, Social Media, ist das hilfreich? Entsagung der Impulse durch Sati, immer wieder mitkriegen, wenn ich weg will, und entspannen, Rückbindung an den Körper
- Innerhalb der Wohnung einen festen Platz fürs Handy wählen

- Apps durchgehen und evtl. löschen; Benachrichtigungstöne aus; Frage: was will ich heute? Den Tag strukturieren, evtl. auch mit Liste; alles, was ich mir vorgenommen habe, auch zu Ende machen; System entwickeln, damit sich nichts stapelt
- aus der Konzentration gehen: innehalten, auf die Füße gehen; Anfang - Mitte - Ende; Was ist mir wirklich wichtig? fester Entschluss: ich mache jetzt das und das / am Tag.
- Zeichnen statt Handy unterwegs; Buch neben den Pausenplatz legen. kein Handy vor der Meditation. Übergänge wahrnehmen und gestalten, dort schnell Ablenkung.
- Im anonymen Fenster von z.B. Firefox surfen.
- Abends lieber lesen als Spiele spielen
- Ein Handy freier Tag.
- Beim Allein Essen, nur Essen, nichts lesen.
- Ungewünschte Nachrichten über Einstellungen unterbinden.
- Handy ist eh immer aus (-: meine Apps laufen auf dem Notebook und machen da den Druck (-: Nach Einstellungen suchen, um die Benachrichtigungen stumm zu schalten
- Alles ausstellen und wahrnehmen wie sehr es nach innen wirkt und Entspannung bringt. Und dann Ruhe zur Konzentration entsteht.
- Wenn ich das Handy „automatisch“ in die Hand nehme, mich dann fragen: Will ich vielleicht gerade etwas nicht fühlen?
- Den Tagesplan für den nächsten Tag am Abend vorher machen, morgens als erstes meditieren, nicht den Tagesplan angucken
- Handy an einem Aufbewahrungsort ablegen (einschließen;)
- Handy ausstellen, auch zwischendurch auch beim Bügeln etc.
- Immer wieder Zeiten in der Natur ohne Handy. Auch in Öffis mal aufs Handy verzichten, stattdessen Gedanken schweifen lassen
- Für wichtige Personen z.B. meiner Mutter habe ich einen extra Klingelton
- Bewusstes Fernsehen: Sendungen die mich bereichern, keine Nachrichten
- Morgens nicht als erstes auf das Smartphone schauen
- Entschluss fassen, meinen Geist zu schützen. Und mich nicht selbst kirre mache und verwirre.
- Nur zu bestimmten Zeiten ans Handy gehen und nach Nachrichten etc. sehen. Z.B. alle 2 oder drei Stunden. Benachrichtigungstöne ausstellen...

Aber es ist auch schwierig, da manche sozialen oder Arbeitskontakte zuverlässige Kommunikation brauche.

- Aktiv Konzentration üben - wiederholt gezeichnete Linien mit Augen nachziehen und bewusst sein, wie sich Konzentration aufbaut
- Bevor ich mein Smartphone, Tablet oder Notebook benutze, einige Male tief atmen und meinen Körper zu spüren. Danach entscheiden, ob ich es wirklich brauche
- Internet konsequent auslassen. Nur dann anschalten, wenn man es nutzen möchte. Dies verhindert ungewollte Ablenkungen. Messages behandeln wie postalische Briefe. 1, 2 x am Tag in den Kasten schauen.
- Welche Absicht / Impuls bringt mich zum Checken?
- Kein automatisches Reagieren, so die Pause zwischen Reiz und Reaktion auch dabei üben
- Anderes „Belohnungssystem“ wählen, statt Surfen in den Medien
- Flugmodus mindestens bis nach dem Kaffee anlassen
- Nichts automatisch laufen lassen, weder TV, Radio oder Handy und PC
- Wieder mehr Postkarten und Briefe schreiben anstatt EMails.
- Fernsehen in der Mediathek, was mich wirklich interessiert, statt rumzappen
- Öffentliche Bildschirme ignorieren, nicht ansehen.
- Frage, um welche Ablenkungen geht es eigentlich; Ablenkung von einem schwierigen Gefühl oder Ablenkung von dem, auf das man sich konzentrieren soll/will
- Telefonieren statt Nachrichten schreiben
- Bin neuerdings öfters dem Impuls, E-Mails zu schauen, einfach nicht nachgegangen. Irgendwann später kam dann doch der Impuls, ohne dass ich ihn stoppen konnte. Werde mir zukünftig, glaube ich, feste Zeiten dazu definieren
- Heilsame Belohnungssysteme entwickeln, statt Medienkonsum
- Mich fragen: was brauche ich gerade?
- Bei Zusammensein mit anderen Handy in der Tasche lassen. Zeitungslektüre begrenzen. Werbeangebote, die mich zum Lesen und Denken „verführen“, weglassen. Auswählen von Büchern, kulturellen Angeboten, etc., die mir wirklich wichtig sind....
- Telefon und Mails nur beantworten, wenn's passt.