



August Renner, M.A.

Heilpraktiker für Psychotherapie
Vortragscoaching

Selbsthilfe Digital Detox - Medienkompetenz entwickeln

Wie kommuniziere ich?

- Wann ist das persönliche Gespräch sinnvoller, effektiver, als digitale Kommunikation?
- Kann ich Missverständnisse analog vermeiden?
- Wie viel CC braucht die Welt?
- Wie viele Kontakte auf den diversen Kanälen sind notwendig oder gut für mich?
- Wie formuliere ich, um den Thread, das Thema, zu schließen?
- Muss ich sofort auf den Post oder Chat antworten?

technische Möglichkeiten der Konsumsteuerung

- Handy in den Nebenraum legen
- zeitliche Selbstbeschränkung und Selbstbestimmung, z.B. Uhrzeiten
- konkrete Zeitfenster für Digitales einrichten
- Apps löschen, die mich beherrschen
- Nudge-, Default- oder Voreinstellungen ändern:
- z.B. keine Geräusche, keine Benachrichtigung aufs Display
- Zeitschaltung des Routers aktivieren, Zeitschaltuhr für WLAN-Geräte
- zur Abwechslung: Papier und Stift, statt Tastatur!

Big Tech: Content kostet!

- Welche Tricks nutzen Meta und Co.?
- Geiz ist geil. Gratis ist super. Ich kommuniziere, also bin ich?
- Warum ist der Content gratis? Wer will da was von mir?
- Wer gewinnt, wer hat Gewinne aus meinem Medienkonsum?
- Welche Werte, welche Konnotation werden mitgeliefert?

Inhaltliches

- seriöse Artikel lesen, statt News und Klatsch
- ein Thema erschließen, anstatt alles zu wissen
- Wer bezahlt den Content Creator und wofür? Hat er eine Ideologie?
- Wie viel Doomscrolling brauche ich?
- Wie viel Krieg und Katastrophen sind gut für mich?
- Gibt es nur eine oder auch andere, gegenteilige Meinungen?
- Durchschaue die Fassade!
- Verlasse Deine Blase!

Symptome und Diagnosen mit möglichem Bezug

zu diesem Selbsthilfethema: ADS/ADHS, Angststörungen, Burnout, Panikattacken, Stress, Schlafstörungen