

**Arbeitsblätter zur Bearbeitung nach dem interaktiven digitalen Vortrag
(Blended Learning)**

Konzentriert Euch!

**Wie Sie digitale Resilienz gewinnen und sofort
produktiver und erfolgreicher arbeiten.**

9. Februar 2023

Nr.		Minuten
1	Check -in: Begrüßung, Vorstellung Interaktion mit Abstimmungstool Habe ich digitale Resilienz?	5
2	Konzentration Was ist Konzentration? Warum ist Konzentration die Superpower Nr.1?	5
3	Digitaler Sog: Warum sind wir von Natur aus so ablenkbar? Wie entsteht der digitale Sog?	10
4	Konzentration wirksam erhalten: Prioritäten setzen Die drei wirksamsten E-Mail-Hacks Interaktion mit Abstimmungstool Multitasking-Test Stoppt Multitasking	15
5	Konzentration effektiv trainieren Warum sind effiziente Pausen so wichtig? Was haben Achtsamkeit und Genuss mit Konzentration zu tun?	5
6	Q&A	15

	Inhaltsverzeichnis	Seite
1	Habe ich digitalen Stress?	3
2	Prioritäten setzen mit dem Eisenhower-Prinzip.	7
3	Die effiziente Pause.	8
4	Warum mache ich keine Pause?	10
5	Genuß- und Erholungskompetenz	11
6	Her mit dem schönen Leben: Weniger Zeitverschwendung mit digitalen Medien	14

Arbeitsblatt 1: Habe ich digitalen Stress?

Jeder Benutzer digitaler Geräte (hier Smartphone, es gilt aber genauso für PC, Laptop oder Tablet) hat einen eigenen Nutzungsstil. Wie sieht Ihrer aus?

Im ersten Teil geht es um die **praktischen und nützlichen** Seiten der digitalen Geräte. Sie sparen viel Zeit und Geld und erhöhen damit unsere Produktivität und Lebensqualität. Sie sind deshalb ja auch aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken.

Schauen Sie sich hier Ihr Ergebnis an und entscheiden Sie selbst wie nützlich und praktisch die Geräte für Sie sind.

Nr.	Beobachtung	Nie/selten	Gelegentlich	Häufig
	Mein Smartphone ist nützlich und praktisch für mich.			
1	Mein SP/Tablet ist mein Adressbuch.			
2	Ich schaue gleich bei Google nach, wenn ich etwas nicht weiß.			
3	Ich kaufe online ein.			
4	Ich reserviere Restaurants, Reisen, Tickets per SP oder E-Mail.			
5	Mein Smartphone ist mein Ticket.			
6	Ich navigiere mit dem Smartphone.			
7	Meine Terminplanung ist auf dem Smartphone/Computer.			
8	Mein Notizbuch ist auf dem Smartphone/Computer.			
9	Ich habe immer etwas zu lesen auf dem Smartphone/Tablet.			
10	Mein Smartphone/Tablet ist meine Zeitung.			
11	Mein Smartphone/Tablet ist meine Kamera.			
12	Mein Smartphone/Tablet ist mein Radio.			
13	Mein Smartphone/Tablet ist mein TV/Kino.			
14	Mein Smartphone/Tablet ist meine Uhr/Wecker/Timer.			
15	Mein Smartphone/Tablet ist mein Gesundheits-Fitness- Diät-Trainer /Tracker.			
16	Mein Smartphone/Tablet ist mein Ausweis für Veranstaltungen (z.B. Corona-App)			
17	Mein Smartphone/Tablet ist mein Telefon.			
18	Ich bekomme wichtige Nachrichten von Freunden und Familie.			
19	Ich bekomme wichtige Nachrichten von Geschäftspartnern, Kollegen, meiner Führungskraft oder Kunden.			
20	Ich kann von überall aus Kontakt mit für mich wichtigen Menschen aufnehmen, wenn ich möchte.			

Da wir die Geräte so oft in Gebrauch haben, können jedoch auch **Nachteile** auftreten: Wir werden mehr oder weniger abhängig. Gerade die interaktiven Anwendungen (Social Media, Chat) und die unterhaltenden Angebote entwickeln einen psychologischen Sog, der von der Digitalindustrie mit allen Mitteln gefördert wird. Es ist ihr Geschäftsmodell, uns zum Verweilen auf ihren Seiten zu bewegen.

Schauen Sie sich Ihre Ergebnisse an und markieren Sie die Punkte, durch Sie sich unwohl und/oder gestresst fühlen. **Nutzen Sie diese Aufzählung auch, um ein Verständnis für Andere zu entwickeln, die mehr digitalen Stress erleben als Sie.**

Nr.	Beobachtung	Nie/selten 1Punkt	Gelegentlich 2 Punkte	Häufig 3 Punkte
	Mein Smartphone und ich: Wie eng ist unsere Beziehung?			
1	Wenn ich mein SM vergessen habe, fühle ich mich schlecht.			
2	Mein Akku ist fast leer: Ich werde unruhig!			
3	Ich benutze es als Uhr und schaue dadurch ständig auch auf andere Apps.			
4	Ich mag mein SM, ich fasse es gerne an.			
5	Ich mache mein SM schön (Hülle, Anhänger, Display reinigen).			
6	Ich habe es immer bei mir, auch nachts.			
7	Ich schaue als erstes morgens drauf und als letztes abends.			
8	Wenn ich kein Netz habe, fühle ich mich schlecht /verunsichert.			
9	Wenn mein SM/Tablet nicht das macht, was ich möchte, werde ich ärgerlich.			
	Mein Smartphone beherrscht mich			
10	Wenn ich ein Blinkzeichen sehe, schaue ich sofort nach.			
11	Ich antworte sofort auf Kurznachrichten.			
12	Wenn ich länger keine Nachrichten bekommen habe, schaue ich aktiv nach, ob etwas da ist.			
13	Ich höre „Phantomklingeln“ oder spüre „Phantomvibration“			
14	Mein SM/E-Mail-Eingang bestimmt, was ich als nächstes arbeite.			
15	Ich muss mich beeilen, alles immer zu beantworten.			
16	Ich habe Angst, etwas zu verpassen, wenn mein SM/Tablet, meine E-Mail ausgeschaltet ist.			
	Mein Smartphone/E-Mail als Nabelschnur zu Freunden und Familie			
17	Ich bekomme schlechte Laune, wenn ich länger keine Nachrichten bekommen habe.			
18	Ich bin stolz, wenn ich sehe, wie viele Nachrichten ich bekommen habe.			
	Punkte pro Spalte			

	Übertrag Punkte pro Spalte			
Nr.	Beobachtung	Nie/selten 1Punkt	Gelegentlich 2 Punkte	Häufig 3 Punkte
19	Ich fühle mich durch Nachrichten getröstet: Jemand denkt an mich.			
20	Ich freue mich darauf, nach einer Pause wieder schauen zu könne, wer mir geschrieben hat.			
21	Ich schreibe Nachrichten oder schicke Bilder, um andere zu beeindrucken.			
22	Ich bin neidisch auf das, was andere mir an Nachrichten schicken: Die haben ein tolles Leben und ich nicht.			
	Mein Smartphone/E-Mail stört mich.			
23	Ich lasse mich sofort unterbrechen, wenn ich ein Signal sehe oder höre.			
24	Wenn ich mein SM beim Klingeln nicht sofort finde, gerate ich in Hektik.			
25	Ich war schon mal eifersüchtig/sauer auf ein SM eines anderen, weil es mehr Aufmerksamkeit bekam als ich.			
26	Ich kann mich nicht entscheiden welche App ich für welche Funktion nutzen soll.			
27	Ich fühle mich unter Druck, weil ich vielen soziale Netzwerke/mehrere Nachrichtenkanäle bedienen muss.			
28	Ich vergesse die Zeit, weil ich im Internet oder auf dem Phone rumschaue: Surfen, alte Posts lesen, Fotos anschauen, Social Media stöbern, etc.			
29	Ich vergesse die Zeit, weil ich auf dem Computer/Tablet oder auf dem SM spiele.			
30	Ich bin verärgert, wenn ich Nachrichten von bestimmten Personen bekomme.			
31	Ich fühle mich kontrolliert, weil ich weiß, dass andre sehen, wann ich online bin.			
32	Ich muss immer sofort etwas mitteilen, wenn ich etwas Schönes sehe oder erlebe: Ich kann den Moment gar nicht mehr richtig genießen.			
33	Ich ärgere mich, wenn mich jemand lange auf Antwort warten lässt.			
34	Ich mache mir Sorgen, wenn ich lange auf Antwort warten muss.			
35	Ich habe Angst, dass jemand etwas Peinliches über mich postet.			
36	Berufliche und private Nachrichten kommen jederzeit bei mir an.			
	Punkte pro Spalte (alle Spalten addieren)			

Gesamtpunktzahl:

AUSWERTUNG:

36 – 48 Punkte

Alles in Ordnung! Normaler Gebrauch digitaler Medien. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Selbstdisziplin aufrecht halten.

49-75 Punkte

Sie haben schon feste Gewohnheiten im Gebrauch Ihrer digitalen Medien. Verschaffen Sie sich einen Überblick, in welchem Bereich sie besonders „anfällig“ sind und steuern Sie ganz bewusst gegen. Die 15- Minuten Übung, kleine Achtsamkeits- Übungen und viel Bewegung helfen Ihnen, eine gesunde Balance zu finden. Informieren Sie Ihr Umfeld darüber, dass Sie nicht immer sofort auf Nachrichten reagieren werden. Geben Sie sich feste Zeiten, zu denen Sie besonders private Nachrichten empfangen. Nur besonders wichtige Menschen bekommen einen eigenen Benachrichtigungs-Ton und dürfen jederzeit mit Ihnen Kontakt aufnehmen. Verzichten Sie ganz bewusst auf den Gebrauch digitaler Medien am Morgen und vor dem zu Bett gehen.

76-108 Punkte

Sie sind zu sehr mit ihren digitalen Medien verwachsen. Praktizieren Sie bitte ein paar Tage Digital Detox, indem Sie alle digitalen Medien ausschalten. Beobachten Sie, wie es Ihnen geht und bereiten Sie sich auf ein wenig Unruhe, Unzufriedenheit und Langeweile vor. Planen Sie sinnvolle und beglückende Beschäftigungen. Beobachten Sie sich, zu welchen Gelegenheiten oder in welcher Stimmung Sie automatisch zu Ihren digitalen Medien greifen möchten. Merken Sie sich diese Situationen und machen Sie sich einen Plan, wie Sie im Alltag ganz bewusst mit diesen Situationen umgehen möchten. Jede Versuchung, der Sie widerstanden haben, wird notiert. Belohnen Sie sich anschließend für Ihre Selbstdisziplin. Z.B.: 10 mal nicht in den Chat geschaut = 1 Cappuccino mit einem netten Menschen.

Arbeitsblatt 2: Prioritäten setzen. Kennen Sie das „Eisenhower-Prinzip?“ Kann auf Papier oder digital erledigt werden.

1. AUFGABEN-SPEICHER ERSTELLEN.

Alle Aufgaben für diese Woche sammeln (gerne berufliche UND private Aufgaben).

Aufgaben-Speicher: Alles erfassen, was diese Woche zu tun ist
--

2. 4-Felder-TO-DO-LISTE erstellen und die einzelnen Aufgaben einordnen. Gerne auch mit Haftnotizen auf einem Blatt Papier oder in einem digitalen Tool (z.B. Trello). Aufgaben auf die Wochentage verteilen (Tipp: Pro Tag 1-2 A-Aufgaben).

<p>B-Aufgaben: <i>Wichtig und nicht dringend.</i> PLANEN</p> <p>Werden gerne auf die lange Bank geschoben und dann auf den letzten Drücker erledigt. Gut einplanen.</p>	<p>A-Aufgaben: <i>Wichtig und sehr dringend.</i> SELBER MACHEN</p> <p>Einplanen und als erstes erledigen. Zeitfenster blockieren, Störungsfreiheit sicherstellen. Zeitbedarf realistisch einschätzen.</p>
<p>D-Aufgaben <i>Unwichtig und nicht dringend.</i> VERGESSEN!</p> <p>Drängen sich gerne vor, wenn man keinen Plan hat oder müde ist. Erledigen sich oft von selbst, indem sie vergessen werden. Gut so. Sie können die Aufgaben nicht loslassen weil Sie denken: Ich sollte mal...? Aufschreiben und eine EXTRA Sammlung anlegen: „Nice to have“</p>	<p>C-Aufgaben: <i>Unwichtig und sehr dringend.</i></p> <p>Meistens Kleinigkeiten, können zwischendurch gebündelt erledigt oder DELEGIERT werden.</p>

Hier noch einige unterstützende Fragen, um die Kriterien für die Zuordnung einer Aufgabe zu prüfen:

- **DRINGLICHKEIT:** Was passiert, wenn ich damit bis übermorgen oder nächste Woche warte? Nichts? Dann kann ich PLANEN. Bitte in den Kalender eintragen und die Zeit nicht zu knapp einschätzen.
- **Kann ich DELEGIEREN?** Was passiert, wenn jemand anders es macht? Nichts? Dann bitte abgeben und einen klaren Auftrag erteilen.
- **Kann ich VERGESSEN:** Was passiert, wenn sie gar nicht erledigt wird? Nichts? Oder nur Unbedeutendes? Dann weg damit
- **WICHTIGKEIT:** Kann nur ich selber machen.

3. ERLEDIGT-SPEICHER

STOLZ SEIN: Alles was erledigt wurde kommt in diesen EXTRA-SPEICHER (auf Papier oder digital).
--

Arbeitsblatt 3: Die effiziente Pause: Kurzübungen Schreibtischgymnastik:

Lockerung

- Auf der Stelle joggen, gut abfedern
- Hände, Handgelenke und Schultern dabei ausschütteln
- kräftig in die Luft boxen (nach allen Seiten)
- Arme U-Förmig in Schulterhöhe positionieren, Schulterblätter hinten zusammenkneifen, Ellenbogen dabei herunterziehen
- Sich selbst umarmen und in den Rücken atmen
- Vorbeuge, alle locker hängen lassen, Kopf schütteln (vorsichtig)
- Power Pose: sich ganz strecken, Fingerspitzen mit durchgestreckten Armen zur Decke recken, zur Decke schauen, lächeln und atmen (geht auch im Sitzen)

Im Sitzen:

Nackendehnung

- Kopf nach rechts ausatmen drehen, Mitte einatmen , nach links ausatmen (10x)
- Ohr ausatmen ablegen auf rechter Schulter, einatmen Mitte, ausatmen auf linke Schulter (10x)
- Kopf einatmen in den Nacken, ausatmen auf die Brust (10 x)
- Rotation einatmen nach rechts , nach hinten, ausatmen nach links , nach unten (5x)
- Rotation einatmen links nach hinten, ausatmen nach rechts und nach unten (5x)

Schulterrotation

- Gerade Sitzen, Hände auf den Schultern ablegen, einatmen Ellenbogen heben, zur Seite, ausatmen nach hinten nach unten (5 x)
- Ausatmen Ellenbogen nach unten, nach hinten, einatmen zur Seite , nach vorne oben (5x)

Erfrischung und Anregung

- Füße ausstrecken und in den Fußgelenken kräftig kreisen (aktiviert die Blutzirkulation)
- Augen schließen, Mund öffnen, Kopf hängen lassen und mit jedem Atemzug 1 cm tiefer auf die Brust sinken lassen (ca. 10 Atemzüge lang) Gesichtsentspannung Ü Feste Grimassen ziehen + bewusst alle Muskeln im Gesicht loslassen.
- Fingerspitzen auf die Kaumuskeln legen und mit kleinen festen Kreisen massieren
- Bis zum Scheitel hochwandern, die gesamte Kopfhaut durcharbeiten, Mund leicht geöffnet halten
- Ohrenränder zwischen Zeigefinger und Daumen nach außen rollen, Ohrläppchen kneten Hinter den Ohren mit kleinen festen Kreisen nach oben massieren, Hände ausschütteln

Augenmuskelmobilisation

- Schneidersitz, Zeigefinger und Daumen auf den Knien
- Augen schauen rechts links (10 x)
- Augen diagonal rechts oben, links unten (10 x)
- Augen diagonal rechts unten, links oben (10x)
- Augen im Uhrzeigersinn 12, 3, 6, 9, 12 (5x)
- Augen gegen Uhrzeigersinn 12, 9, 6, 3,12 (5x)

Augenentspannung

- Handflächen über die Augen legen, Augen weit öffnen ins „Schwarze“ starren, Augen „groß“ werden lassen
- auf eine 2-4 Meter entfernte grüne Fläche schauen, dabei den Blick unscharf werden lassen (oder auf Bäume oder eine Landschaft)

Arbeitsblatt 4: Erholungskompetenz und Pausenkultur: Warum ich keine Pause mache

Es gibt immer gute Gründe, nicht auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Und diese Beweggründe haben zwei gemeinsame Ziele:

- 1) Ich möchte mich **FÜR MICH gut fühlen**, indem ich viel und gute Leistung (beruflich und privat) erbringe.
- 2) Ich möchte **NACH AUSSEN gut dastehen** und gelobt und anerkannt werden.

Überprüfen Sie nun bitte genau: Erreiche ich diese Ziele wirklich, indem ich nicht für mich Sorge, mir zu viel abverlange und ständig durcharbeite?

Wahrscheinlich nicht. Denn Ihre Leistungsmenge und –Qualität sinken, wenn Sie nicht genügend und wirklich **effiziente** Pausen machen. (Studien s.unten)

Das wird auch von anderen gesehen und führt langfristig nicht zu mehr Respekt.

Im Gegenteil. Da Sie so überanstrengt sind, wirken sie auf andere eher

- als Belastung
- als bemitleidenswerte Person
- als leistungsschwach
- als unangenehm und Hektik verbreitend

Was tun? Kommen Sie Ihren eigenen Ausreden auf die Spur und entschließen Sie sich, sich häufiger um sich selbst zu kümmern. Mit 5 Minuten zu starten wäre schon ein toller Fortschritt (s. Arbeitsblatt „Die effiziente Pause“ und „Genuss- und Erholungskompetenz“).

	Begründung/Ausrede	Stimmt das? Erreiche ich was ich möchte?	Erste Idee für eine kurze Pause
1	Pausen brauchen nur Schwächlinge.		
2	Ich werde dadurch auch schneller fertig.		
3	Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.		
4	Ich darf nicht egoistisch sein. Hauptsache den anderen geht es gut.		
5	Der Job hat absoluten Vorrang in meinem Leben vor Familie, Partner, Freunden und Gesundheit.		
6	Natürlich will ich Pause machen! Aber erst muss ich noch schnell..., dann habe ich Zeit dazu.		
7	Ich würde ja gerne Pause machen, aber die anderen erwarten ständig etwas von mir.		
8	Ich kann sowieso erst abschalten, wenn ich alles geschafft habe. Also: Weiter!		
9	Ich bin halt so, ich muss immer arbeiten.		
10	Die anderen machen auch keine Pause.		

Arbeitsblatt 5: Genuß- und Erholungskompetenz: Wann womit abschalten?

Die Wissenschaft der Erholung hat in den letzten Jahren einige Überraschungen heraus-gebracht (Prof. Sabine Sonntag, Uni Konstanz): Wir erholen uns besonders gut, wenn wir

- Vom Beruf abschalten können
- Echte Entspannung erleben
- Selbstbestimmte Freizeitgestaltung haben
- Herausfordernde Tätigkeiten ausüben
- Mit anderen Menschen eine gute Zeit verbringen.

Dabei soll jeder darauf achten, dass das Erholungsverhalten auch wirklich zu guten Gefühlen wie Freude, Glück, Zufriedenheit, Geborgenheit, Wohlfühlen (angenehm ermüdet), menschlicher Verbundenheit oder Dankbarkeit führt. **Das gelingt am besten, wenn man sich ganz auf die jeweilige Aktion konzentriert und sie mit allen Sinnen genießt.**

Denn nur gute Gefühle erlauben der Stressaktivität abzuklingen.

Wobei erholen Sie sich? Was passt an welchen Tagen besonders gut? WERDEN SIE RADIKAL KREATIV und finden Sie Aktivitäten, die Ihnen wirklich gut tun und die Sie bewusst genießen können!

	Meine Erholungs-Methode	Entspannung	Genuss	Mache ich schon	Gute Idee!
1	Sport				
2	Yoga				
3	Entspannungsübung				
4	Meditation/Achtsamkeitsübung				
5	Feiern, essen, tanzen gehen				
6	Spazieren gehen				
7	Mit Freunden treffen und reden				
8	1-Minute Kurzentspannung				
7	Schlafen				
8	Lesen				
9	Wellness				
10	Massage				
11	Musik hören				
12	Partner treffen und zusammen etwas unternehmen				
13	Sex/Zärtlichkeiten				
14	Gemeinsam Kaffee trinken				
15	Sich unterhalten				
16	To-dos abstreichen				
17	Sich eben erreichte Zwischenziele kurz bewusst machen				
18	Bewusst auf das Geleistete zurückschauen				
19	Dankbar sein				
20	Den Rechner runterfahren				
21	Anderen etwas Nettes sagen, ein Kompliment oder Lob anbringen.				
22	Musik ausschalten				
23	Handy ausschalten/weglegen				

	Meine Erholungs-Methode	Entspannung	Genuss	Mache ich schon	Gute Idee!
24	Etwas Schönes für andere tun				
25	Kino/Theater/Konzert/Ausstellung				
26	Fernsehen/streamen: gezielt				
27	Fernsehen/streamen: zappen				
28	Kochen/backen				
29	Genußvoll essen und trinken				
30	Genußvoll Musik hören				
31	Bewusst die Natur betrachten				
32	Bewusst den Geräuschen (Vogelgezwitscher, etc.) zuhören.				
33	Ein neues Spiel /eine Sprache/eine Fertigkeit/Sportart lernen				
34	Alte Kontakte wiederauffrischen (schreiben, mailen, anrufen, treffen).				

Werden Sie radikal kreativ und erfinden Sie Ihre eigenen Genussmomente!

Stellen Sie sich immer wieder die Frage: Wie glücklich würde es mich machen, wenn ich heute Abend..... tun würde.

Da merken Sie schnell, dass die Dinge mit denen wir statistisch gesehen die meiste Freizeit verbringen, nämlich Hausarbeit, zappen und im Internet rumsurfen, keine guten Glücksmomente versprechen.

Haben Sie 10 Minuten Zeit übrig?

Hier kommen noch einmal 10 Inspirationen, mit denen Sie sich glücklich und zufrieden machen können, ohne einen einzigen Cent auszugeben.

	Was ?	Wie?
1	10 Minuten für arme Streuner	Unordnung kann unangenehme Gefühle erzeugen. Der Gedanke „Eigentlich müsste ich noch...“ schleicht sich immer wieder ein und behindert unsere Erholung. Also greifen Sie sich einen Korb, sammeln alle herumliegenden „Streuner“ ein und bringen sie an ihren Platz zurück. Das gibt ein gutes Gefühl.
2	10 Minuten für eine kleine Auszeit	Gehen Sie raus: Einmal um den Block, durch den Garten oder Park gehen. Dabei gut durchatmen, sich recken und strecken, bewusst auf die Natur achten und schon sind Sie wieder frisch.
3	10 Minuten für gesundes Essen	Kühlschrank komplett ausräumen, auswischen und nur frische und gut erhaltene Lebensmittel wieder einräumen. Lebensmittel, die Sie bald verbrauchen müssen nach vorne räumen. Angegammeltes oder Abgelaufenes werfen Sie weg.
4	10 Minuten für Inspiration	Gehen Sie auf Youtube und schauen sie sich ein schönes Musikvideo oder einen kurzen anregenden Vortrag an (z.B. bei TED-Talk oder Gedankentanken). In wenigen Minuten haben Sie bereichernde Informationen bekommen, die Sie weiterbringen.
5	10 Minuten für schöne Erinnerungen	Stöbern Sie 10 Minuten in Ihren Fotos, vielleicht sogar mit Freunden oder Familie. Schöne Erinnerungen machen glücklich und stärken die Verbindungen untereinander.
6	10 Minuten für gute Beziehungen	Rufen Sie jemanden an, von dem sie lange nichts gehört haben. Sagen Sie, dass Sie nur 10 Minuten Zeit haben, aber eben mal seine Stimme hören wollten. Eine freudige Überraschung für beide.
7	10 Minuten für konzentriertes Arbeiten	Räumen Sie Ihren Schreibtisch auf und legen Sie zu erledigende Arbeiten auf einen Stapel. So arbeiten Sie konzentrierter.
8	10 Minuten für mehr freie Zeit	Erstellen Sie eine „Not-to-do-Liste“ Was kostet unnötige Zeit? Täglich einkaufen gehen, mehrmals am Tag Nachrichten schauen, bestimmte Kleidungsstücke bügeln, etc. Zeitfresser kommen regelmäßig auf die „Rote Liste“.
9	10 Minuten für einen entspannten Tag	Bereiten Sie sich vor: welche wichtigen Dinge möchte ich morgen umsetzen? Welche Konflikte möchte ich wie durchstehen oder welches Ziel möchte ich mit meiner Präsentation erreichen. Schaffen Sie sich gute innere Vorstellungsbilder, dann gelingen Ihnen die Aufgaben besser und Sie gehen vorbereiteter in den neuen Tag.
10	10 Minuten für Ihre Ziele	Überlegen Sie sich hin und wieder: Wo will ich hin? Im Beruf? In der Partnerschaft? Mit der Kindererziehung oder mit Freunden und Familie. Wissen Sie noch, was hier Ihre wichtigen Ziele sind? Haben Sie Ihre Prioritäten geändert? Das schärft Ihren Blick und bringt Sie weiter – in ein glücklicheres Leben.

Diese Anregungen passen sehr gut zu der bewährten Entscheidungshilfe „10-10-10-Regel“. Sie besagt, dass wir uns oft **10 Minuten einer meistens unangenehmen oder lästigen Tätigkeit ersparen möchten**, danach aber 10 Tage (Stunden) oder sogar 10 Wochen (Monate, Jahre) an den nachfolgenden negativen Konsequenzen zu knabbern haben.

Diese Regel lässt sich in jede Richtung durchdenken und soll uns bei Entscheidungen behilflich sein.

Natürlich gibt es auch eine positive Version: 10 Minuten etwas sehr Beglückendes getan, wirkt sich die nächsten 10 Stunden gut auf unsere Stimmung aus und macht einen guten Eindruck, bei Menschen, die uns die nächsten 10 Jahre begleiten. Also überlegen Sie, was Sie erreichen möchten.

Arbeitsblatt 6: Her mit dem schönen Leben! Weniger Zeitverschwendung mit dem Smartphone und anderen digitalen Geräten.

Sie haben das Gefühl, zu viel unproduktive oder nicht zufriedenstellende Zeit mit Ihrem Smartphone/dem Laptop/dem Pad/ am Rechner zu verbringen? Nutzen Sie diese bewährte 14-Tage Challenge, um die Hoheit über Ihre Zeit zurückzugewinnen.

Es gibt zwei Bereiche, in denen der digitale Sog uns belastet:

Im Berufsleben unterbrechen wir uns ständig selbst, weil wir aus vermeintlich gutem Grund nachsehen wollen, ob es eine neue wichtige Mail gibt, wer sonst etwas von uns will, wo die gebrauchten Informationen sind, etc. Dieses Verhalten ist Gift für die Konzentration. Wir verzetteln uns, versuchen das Multitasking, werden gestresst, machen Fehler, werden unproduktiv und frustriert.

Im Privatleben geht es uns um Genuss, Vergnügen und Unterhaltung. Doch auch hier führt **ungerichtetes sich treiben lassen** zum Gegenteil: Unzufriedenheit, Langeweile, Frust und Zeitverschwendung. Immer daran denken: Das ist genau das, was die Digitalkonzerne wollen. Aus lauter Frust sollen wir so lange wie möglich am Gerät kleben bleiben, chatten, gamen, surfen und shoppen, damit sie Ihren Gewinn steigern. Zu diesem Zweck nutzen sie unsere Psyche aus und setzen unsere Impulskontrolle (Johnny Controlletti) außer Gefecht. „Ich habe jeden schmutzigen Trick angewendet, um von Anfang an gute Umsätze zu machen.“, sagt Mark Pincus, ehemaliger CEO der Spielefirma Zynga.

Es spricht nichts gegen bewusst gesteuerten und zeitlich begrenzten Spaß mit digitalen Spielen. Auch kreatives Gestalten, Begegnung mit Menschen, Abtauchen in einem spannenden Film etc. macht Freude und ist keine Bedrohung unserer Gesundheit. Einzig die zeitliche Entgrenzung auf Kosten anderer wichtiger Aktivitäten ist das Problem, wo wir selber aufpassen müssen. Die Anbieter tun es nicht: Unser größter Konkurrent ist nicht Amazon, sondern der Schlaf. Und wir gewinnen“, sagt Reed Hastings, CEO des Streamingdienstes Netflix.

Die 14-Tage Challenge:

Sie benötigen: Einen normalen Wecker und eine Armbanduhr. Vielleicht finden Sie auch einen Mitstreiter. Dann können Sie sich gegenseitig unterstützen.

Tag	Was tun?	Tipps und Hinweise	erledigt	nicht erledigt
1 Mo	<p>Smartphone-Konsum messen. Wie viele Stunden? Wie viele Aktivierungen? Machen Sie sich Sorgen? Nutzen Sie das Arbeitsblatt „Habe ich problematischen Handygebrauch?“</p> <p>Alle Benachrichtigungen deaktivieren</p> <p>Handy nicht mehr nah am Körper tragen (Kette, Hosentasche, Brusttasche)</p>	<p>Apple: Einstellungen-Bildschirmzeit-alle Aktivitäten anzeigen.</p> <p>Android: Einstellungen -Digital Wellbeing</p> <p>Andere Geräte: Tracking App installieren</p>		
2 Di	<p>Realistisches Ziel festlegen:</p> <p>Weniger Stunden: Weniger Aktivierungen:</p> <p>Achten Sie darauf, bei welchen Apps Sie den Gebrauch Sie reduzieren wollen. Nicht alle sind ja verschwendete Zeit, sondern erfüllen nützliche Aufgaben.</p>	<p>Nicht von 100 auf 1. In dieser Challenge reicht es, wenn Sie um ca. 20% reduzieren. Wenn Ihnen das Ergebnis gefällt, haben Sie alles gelernt, um schrittweise weiter herunter zu gehen.</p>		
3 Mi	<p>Lerne Dich kennen: Wann greife ich automatisch zum Handy?</p> <p>Automatik durchbrechen: Haargummi oder normales rotes Gummi über das Handy ziehen. Immer wenn Sie danach greifen neu entscheiden: Unbedingt nötig oder nicht?</p>	<p>Nutzen Sie die zweite Seite des Arbeitsblattes „Problematischer Handygebrauch“ um herauszufinden, warum Sie eigentlich so häufig zum Handy greifen.</p> <p>Wenn dieser Tag für Sie nervig ist, machen Sie alles richtig. Belohnen Sie sich dafür abends!</p>		

Tag	Was tun?	Tipps und Hinweise	erledigt	nicht erledigt
4 Do	Knallhart 6 No-Gos umsetzen: Wecker und Armbanduhr nutzen und bildschirmfreie Zonen (ggf. mit der ganzen Familie) festlegen. Nutzen Sie den „nicht-stören-Modus“ des Handys z.B. für den Abend. Nur besondere Personen werden durchgelassen.	Nicht im Bett Nicht auf dem WC Nicht am Tisch Nicht beim Fahren Nicht im Bad Nicht im Gespräch		
5 Fr	Sie haben inzwischen bemerkt, wie die Apps Sie immer wieder animieren nachzuschauen. Deshalb: Ausmisten! Alles was Sie beim Blick auf den Bildschirm nicht sehen, lenkt Sie auch nicht ab.	Alle nicht gebrauchten Apps löschen. Passwort Manager einrichten und die Daten der Apps von denen Sie glauben, Sie eventuell doch einmal brauchen zu können, hier speichern. Alle selten gebrauchten Apps in Unterordner und vom Home-Bildschirm auf den zweiten verschieben.		
6 Sa	Zeit gut nutzen: Was möchte ich mit der gesparten Zeit anfangen? Was macht sie wirklich glücklich und zufrieden? Machen Sie echte Termine mit sich selbst oder mit wichtigen Menschen.	Schauen Sie sich das Arbeitsblatt „Erholungskompetenz“ an, um Inspirationen zu bekommen.		
6 So	Wochenende: Machen Sie den Test: 1 h ohne Handy unterwegs sein (Sport, Spaziergang, auf Besuch gehen, Veranstaltung besuchen). Gibt es etwas, das so dringend ist, dass es nicht eine Stunde warten könnte?	Beobachten Sie sich wieder: Wie geht es Ihnen? Immer wenn unguete Gefühle aufkommen, kurz innehalten und ganz im Hier und jetzt verweilen (Mini-Meditation). Anschließend dürfen Sie stolz auf sich sein, dass Sie ohne Handy überlebt haben. Wenn diese digitale Auszeit für so schwer ist, lassen Sie sich durch das Arbeitsblatt „Abgrenzungskompetenz“ inspirieren.		
7 Mo	1. Woche rum: Erstes Fazit: Wie gut ist es mir gelungen? Statistik führen. Wie viele gute Momente habe ich ohne Smartphone erlebt? Wie hat sich meine Konzentration während der Arbeit entwickelt? Hat sich mein Schlaf verändert? Wie war meine Stimmung? Was ist schlechter geworden? Hat sich nichts verändert?	Wenn Sie mit sich zufrieden sind, setzen Sie sich ein neues Ziel. Wo lagen Ihre Schwierigkeiten? Bitte lassen Sie sich nicht entmutigen. Neue Gewohnheiten zu etablieren braucht seine Zeit.		
8 Mo	Weil es so schön ist: Noch einmal nachdenken, was Sie mit der gesparten Zeit machen. „Mach dein Leben bunter, dann brauchst Du die bunten Bildchen auf dem Smartphone nicht mehr.“ Schaffen Sie durch die Vorfreude auf schöne Dinge einen Sog, der stärker ist als der durch digitale Medien.	„Spaßglas“ anlegen: Auf Zettelchen notieren, welche Tätigkeiten Ihnen Spaß machen, was Sie gerne machen möchten, was Sie schon immer mal machen wollten... In einem großen Glas sammeln und bei Bedarf eine Idee ziehen.		
9 Di	Gegen Medien-Multitasking: Konzentration bewusst trainieren	Pomodoro-Technik: Handywecker stellen, 15 Minuten feste Konzentration auf eine Aufgabe. Jeder Ablenkung mit aller Kraft widerstehen. Danach kleine Belohnung und ggf. nächste Runde.		
10 Mi	Gegen das Verzetteln bei der Arbeit: „Ich schaue das jetzt mal schnell mal nach, damit ich es nicht vergesse!“ und schon hat man sich selbst von einer Aufgabe abgelenkt.	Magic-Pen Methode: Mit dem Füller jeden Einzelimpuls auf einen Klebezettel schreiben, nach Prioritäten aufkleben und zu gegebener Zeit zügig abarbeiten.		
11 Do	Noch einmal aufräumen. Einen zuverlässigen Nachrichtenkanal abonnieren.	Welche Apps haben sich inzwischen auch noch als entbehrlich erwiesen? Weg damit!		

Tag	Was tun?	Tipps und Hinweise	erledigt	nicht erledigt
12 Fr	Chatgruppen ausmisten und echten Austausch praktizieren: In welcher Gruppe geht es wirklich um Wichtiges?	Wir mögen es, dazuzugehören. Doch fressen die irrelevanten „netten“ Nachrichten, Fotos und Witzchen nur unsere Zeit. Wenn Sie gerne Ihre Erfahrungen teilen, tun Sie das im ruhigen und zugewandten Gespräch statt andere mit „Kontakthäppchen“ zu bombardieren und eine Lawine von Herzchen und Like-Daumen auszulösen.		
13 Sa	Echte Freunde statt likes: Das Wochenende ist eine gute Gelegenheit, alte Freunde und Bekannte zu kontaktieren und miteinander in intensiveren Austausch zu treten. Ein spontaner Anruf, ein echter Brief, eine etwas ausführlichere Mail, aber auch eine Videobotschaft und zur Not auch ein kleiner WhatsApp Gruß rufen in den allermeisten Fällen echte Freude hervor.	Erstellen Sie eine Liste von Freunden, Familienmitgliedern und Bekannten, von denen Sie lange nichts mehr gehört haben, dann haben Sie auch an den kommenden Wochenenden oder wann immer Sie sich aus Einsamkeitsgefühlen mit dem Handy ablenken wollen, etwas Schönes und Verbindendes vor.		
14 So	Fazit: Wie gut ist es mir gelungen? Statistik führen und vergleichen. Wie viele gute Momente habe ich ohne Smartphone erlebt? Wie hat sich meine Konzentration während der Arbeit entwickelt? Hat sich mein Schlaf verändert? Wie war meine Stimmung? Was ist schlechter geworden? Hat sich nichts verändert? Werde ich weitermachen? Was möchte ich beibehalten? Wie ist es meinen Mitstreitern ergangen?			