

# ULRICH KERN



Hallo liebe/r Leser/in,

haben Sie sich schon einmal gefragt, wie viel Zeit Sie tatsächlich am Tag vor Bildschirmen verbringen? Unsere Smartphones, Tablets und Laptops sind wertvolle Werkzeuge, doch oft lenken sie uns ab und binden mehr Zeit und Energie, als uns bewusst ist.

Ein „Digital Detox“ – also die bewusste Reduktion des digitalen Konsums – kann helfen, die mentale Ruhe wiederzufinden, die Schlafqualität zu verbessern und eine gesündere Balance im digitalen Alltag herzustellen. Gerne möchte ich Ihnen heute einige Tipps und Strategien für ein gesünderes digitales Leben an die Hand geben.

## Warum ein Digital Detox wichtig ist

Ständige Erreichbarkeit und ununterbrochener Medienkonsum belasten nicht nur unsere Augen, sondern auch unsere Konzentration und unser allgemeines Wohlbefinden. Zahlreiche Studien zeigen, dass zu viel Bildschirmzeit die Schlafqualität beeinträchtigt und Stress erhöht. Ein Digital Detox kann Ihnen helfen, nicht nur diese negativen Effekte zu minimieren, sondern auch mehr Klarheit, Zeit und Energie für die Dinge zu gewinnen, die wirklich zählen.

## Den eigenen Konsum bewusst wahrnehmen

Bevor Sie Ihren Medienkonsum reduzieren, ist es wichtig, sich einen Überblick zu verschaffen. Oft bemerken wir gar nicht, wie viel Zeit wir täglich in sozialen Medien, auf Nachrichtenportalen oder vor dem Fernseher verbringen. Versuchen Sie für einige Tage, die Zeit zu notieren, die Sie mit digitalen Medien verbringen. Viele Smartphones bieten inzwischen Apps oder integrierte Funktionen zur Bildschirmzeitmessung an, die Ihnen helfen können, Ihren digitalen Konsum genau zu analysieren.

## Digitale Gewohnheiten schrittweise ändern

Ein vollständiger Verzicht auf digitale Geräte ist für die meisten von uns unrealistisch. Stattdessen können Sie gezielte Änderungen vornehmen, die Ihnen zu einem ausgeglichenen digitalen Leben verhelfen. Hier einige Vorschläge:

- **Zeitfenster für digitale Aktivitäten festlegen:** Legen Sie bestimmte Zeiten fest, in denen Sie Nachrichten lesen, auf Social Media gehen oder E-Mails beantworten. Zum Beispiel könnten Sie morgens und abends je 30 Minuten einplanen. So vermeiden Sie das ständige „Checken“ und schaffen feste Phasen der digitalen Ruhe.
- **Schlaf und Bildschirme trennen:** Bildschirme kurz vor dem Einschlafen zu nutzen, kann die Schlafqualität negativ beeinflussen. Bläuliches Licht hemmt die Produktion von Melatonin, einem Hormon, das den Schlaf fördert. Versuchen Sie, mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen keine digitalen Geräte mehr zu nutzen. Alternativ können Sie auch eine App für den „Nachtmodus“ verwenden, die das Blaulicht reduziert.
- **Benachrichtigungen deaktivieren:** Unser Gehirn wird bei jedem Signal von Push-Benachrichtigungen unterbrochen und benötigt dann erneut Zeit, um zur eigentlichen Aufgabe zurückzufinden. Indem Sie Benachrichtigungen ausschalten, minimieren Sie Ablenkungen und fördern Ihre Konzentrationsfähigkeit.

## Praktische Tipps für mentale Ruhe

Ein Digital Detox bietet auch eine wertvolle Gelegenheit, neue, erholsame Aktivitäten zu entdecken. Probieren Sie beispielsweise folgende Methoden zur Entspannung:

- **Meditation und Achtsamkeitsübungen:** Schon wenige Minuten am Tag können helfen, den Geist zu beruhigen und zu fokussieren. Zahlreiche Apps bieten geführte Meditationen an, doch auch eine analoge Anleitung, wie ein Buch oder eine gedruckte Meditation, kann hilfreich sein.
- **Lesen und Kreativsein:** Nutzen Sie die Zeit, die Sie vom Bildschirm gewonnen haben, für ein gutes Buch, das Schreiben oder kreative Tätigkeiten wie Zeichnen oder Musik machen. Diese Aktivitäten fördern Entspannung und steigern gleichzeitig das Wohlbefinden.
- **Bewegung in der Natur:** Schon ein kurzer Spaziergang im Freien kann Stress abbauen und frische Energie liefern. Vermeiden Sie es dabei bewusst, das Smartphone zur Hand zu nehmen, und konzentrieren Sie sich auf die Umgebung und die Geräusche der Natur.

## Abschließende Gedanken

Ein Digital Detox bedeutet nicht, auf die Vorzüge der digitalen Welt zu verzichten – vielmehr geht es darum, bewusster und gezielter mit digitalen Medien umzugehen. Indem Sie Ihren Medienkonsum reflektieren und Schritt für Schritt anpassen, schaffen Sie ein neues Gleichgewicht, das Ihre mentale und physische Gesundheit stärkt. Ein ausgewogenes digitales Leben führt nicht nur zu mehr Ruhe und Gelassenheit, sondern hilft Ihnen auch, Ihre Schlafqualität zu verbessern und insgesamt zufriedener zu sein.

Probieren Sie diese Tipps aus und beobachten, wie sich Ihre Balance und damit Ihr

Wohlbefinden verbessern. Digitales Gleichgewicht ist der Schlüssel zu einem Leben mit mehr Klarheit und Energie – und der erste Schritt beginnt bei Ihnen!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude auf Ihrem Weg zu einem gesünderen digitalen Leben!

Herzliche Grüße

Ihr



Business Coaching  
**Erfolg mit Strategie**

---

## Geschenkideen zu Weihnachten



### **111 Impulse, die dich stärker machen**

Das Buch regt dazu an, sich täglich einige Minuten auf das Positive zu konzentrieren, um verborgene Potentiale zu entdecken und ein glückliches Leben zu führen.

[JETZT KAUFEN](#)



### **111 Impulse, die das Leben leichter machen**

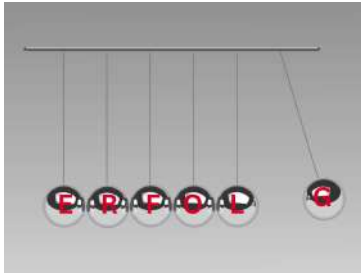
Das Buch wird Ihnen helfen, mehr Gelassenheit in Ihren Alltag zu integrieren und verborgene Potentiale zu entfalten, um ein erfüllteres Leben zu führen.

[JETZT KAUFEN](#)

Beide Bücher sind als E-Book, Taschenbuch sowie in gebundener Ausgabe erhältlich, sodass Sie das für Sie passende Format wählen können.

---

## Interessantes aus meinen Blog



## 10 Tipps für frischen Schwung im Leben

Um Ihrem Leben frischen Schwung zu verleihen, müssen Sie die Aktivitäten vermehren, die Sie voranbringen, und die Aktivitäten verringern, die Sie zurückhalten.

[WEITERLESEN](#)

Nutzen Sie meinen [Blog](#) regelmäßig - dieser lässt sich auch per [RSS Feed](#) abonnieren.

---

## Vorschau auf die nächsten Events



### Wachstums-Booster für Unternehmer

Mittwoch - **27.11.2024** um **10:00 Uhr**

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Unternehmen in drei einfachen Schritten effizient skalieren – für nachhaltiges Wachstum und echte unternehmerische Freiheit!

[MEHR ERFAHREN](#)

Exklusives **GRATIS** Seminar für mittelständische Unternehmer

---



### 7 Wege zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens

Mittwoch - **11.12.2024** um **19:00 Uhr**

Mentale Stärke und eine gute geistige Gesundheit ermöglicht es uns, in verschiedenen Aspekten unseres Lebens aufzublühen, selbst in schwierigen Zeiten.

[JETZT ANMELDEN](#)

Webinar in Kooperation mit [onlineuniversity24.com](https://www.onlineuniversity24.com)

---



### Sieben Fragen für den persönlichen Jahresplan

Freitag - **13.12.2024** um **17:30 Uhr**

Ein neues Jahr steht vor der Tür – die perfekte Gelegenheit, um innezuhalten und mit einem Jahresplan die Weichen für die kommenden zwölf Monate zu stellen.

[ZUM EVENT](#)

***Ihnen hat dieser Newsletter gefallen?***

Dann leiten Sie ihn doch an Ihre Freunde und Kollegen weiter, damit auch sie von diesem Wissen profitieren.

---

***Ihnen wurde dieser Newsletter weitergeleitet?***

Dann melden Sie sich [hier](#) für unsere Mailingliste an und verpassen künftig keine Neuigkeiten mehr.

ULRICH KERN

[jederzeit wieder abmelden](#)

[Abonnement verwalten](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)