

Nutze unsere  
Vorträge zu  
Mediensucht &  
Cybermobbing (8.10.  
und 20.11.2025).  
Infos: [www.bosch-  
bkk.de/mental](http://www.bosch-<br/>bkk.de/mental)



# Digital Detox

Mit seinen nützlichen Eigenschaften ist das Smartphone unser täglicher Begleiter. Doch eine hohe Nutzung kann sich negativ auf das eigene Wohlbefinden auswirken.

### **Automatische Benachrichtigungen ausschalten**

Ständige Push-Nachrichten oder Eilmeldungen lenken die Aufmerksamkeit sofort auf das Smartphone und verlocken dazu, zu viel Zeit damit zu verbringen. Um das zu verhindern, können die Mitteilungen für unwichtige Apps abgestellt werden.

### **Offline-Zeiten bewusst planen**

Es ist ratsam, handyfreie Zeiten und Orte zu definieren und das Smartphone dann außer Reichweite zu legen, z. B. beim Essen. Ebenfalls hilfreich: Das Handy eine Stunde vor dem Schlafengehen in den Flugmodus stellen oder ausschalten und bis zu einer festgelegten Zeit nach dem Aufwachen so belassen.

### **Die eigene Nutzung hinterfragen**

Manchmal hilft es, sich harte Fakten vor Augen zu führen, wie etwa die Dauer und Häufigkeit der Handynutzung. Entsprechende Apps helfen, das eigene Verhalten zu beobachten. Nach der Identifizierung zeitfressender Apps empfiehlt es sich, den Umgang kritisch zu hinterfragen und diese ggf. direkt vom Gerät zu entfernen.

### **Das Smartphone wirklich smart nutzen**

Oft wird das Smartphone nicht zielgerichtet genutzt, schnell verlieren wir uns in den zahllosen Möglichkeiten der Nutzung. Hinzu kommt das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen. Also: Überlege dir, was du wirklich im Netz willst.