

Digitale Müdigkeit

Tipps für einen bewussten Umgang mit digitalen Medien

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. 95% der Deutschen nutzen das Internet, wobei das Smartphone ein ständiger Begleiter ist. Jederzeit verfügbare Informationen, vielfältiger Austausch, Kommunikation sowie Unterhaltung sind gute Gründe hierfür. Dennoch gibt es auch Kehrseiten: Die konstante Erreichbarkeit, negative Nachrichten oder – in der persönlichen Interaktion – weniger reichhaltige Informationen können belastend wirken (Statista, 2023).

Die Mediennutzung ist zudem häufig mit **Multitasking** verbunden. Dieses führt laut einer Metaanalyse zu einer erhöhten Bearbeitungszeit, einer verringerten Konzentrationsfähigkeit und einem Rückgang von Motivation und Zufriedenheit. Insbesondere in Arbeitskontexten spielt „**Technostress**“ eine Rolle. Ständige Erreichbarkeit, Komplexität, Unsicherheit und Überlastung zu Stress führen kann (Mirbabaie et al., 2022).

Ein weiteres Problem stellt das sogenannte „**Second Screening**“ dar, bei dem beispielsweise während des Fernsehens zusätzlich das Smartphone genutzt wird. Diese parallele Nutzung erschwert die Regeneration und kann insbesondere abends zu Schlafproblemen führen (TK-Schlafstudie, 2017).

Interessanterweise ist die **subjektive Medienzeit** relevanter als die objektiv gemessene. Menschen neigen dazu, ihre Nutzung sowohl

über- als auch zu unterschätzen (Parry et al., 2021). Die Wahrnehmung des Zeitaufwands beeinflusst jedoch stark das Wohlbefinden, weshalb Sie auf Ihr persönliches Gefühl achten sollten. Um einen bewussten und gesunden Umgang mit digitalen Medien zu fördern, können gezielte Reflexionsfragen hilfreich sein. So könnten Sie sich fragen: „Haben Sie erfolglos versucht, Ihre Internetnutzung zu reduzieren?“ oder „Wie oft fällt es Ihnen schwer, das Smartphone wegzulegen?“. Hiermit können Sie Ihre Mediennutzung hinterfragen und gegebenenfalls verändern.

Zusätzlich bieten **Digital-Detox-Maßnahmen** eine Möglichkeit, das Wohlbefinden zu fördern. Laut einer Meta-Analyse von Radtke und Kolleg*innen (2022) können diese die Lebenszufriedenheit erhöhen und die Prokrastination verringern.

Literatur

- Mirbabaie, M., Bunker, D., Stieglitz, S., Marx, J., & Ehnis, C. (2022). Exploring the effects of technostress on productivity in digital workplaces: A meta-analysis. *Business & Information Systems Engineering*, 64(3), 245–259. <https://doi.org/10.1007/s12599-021-00704-x>
- Parry, D. A., Davidson, B. I., Sewall, C. J. R., Fisher, J. T., Mieczkowski, H., & Quintana, D. S. (2021). The pitfalls of measuring screen time. *Nature Human Behaviour*, 5(6), 743–751. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01082-7>
- Radtke, T., Haenen, M., Pfaller, M., & Keller, J. (2022). The effects of digital detox interventions: A meta-analysis. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 240–259. <https://doi.org/10.1177/20501579211023963>
- Statista. (2023). Internetnutzung in Deutschland. Abgerufen von <https://www.statista.com/>
- TK-Schlafstudie. (2017). Einfluss digitaler Medien auf den Schlaf. Abgerufen von <https://www.tk.de/>

Mit den folgenden drei Schritten können Sie Ihren eigenen **Digital Detox-Plan** erstellen und einen bewussten Umgang mit digitalen Medien stärken.

1) Selbstbeobachtung und Bestandsaufnahme

Ein ehrlicher Blick auf das eigene Medien-Verhalten ist eine wichtige Grundlage. **Wieviele Zeit** haben Sie in den letzten zwei Wochen durchschnittlich täglich online verbracht?

Tipp: Das können Sie i. d. R. am Smartphone über Ihre Einstellungen > Bildschirmzeit herausfinden. Alternativ können Sie auf Ihren Geräten Apps wie „DeskTime“ zur automatisierten Erfassung installieren.

Meine tägliche Bildschirmzeit:



Anwendung oder Kategorie (z. B. YouTube oder Unterhaltung, Yoga oder Gesundheit)	Wie nützlich ist sie für Sie?	Wieviele Freude bereitet sie Ihnen?	Möchten Sie die Nutzungsdauer erhöhen (+), beibehalten (0) oder reduzieren (-)?
	😊 😐 😞	😊 😐 😞	+ 0 -
	😊 😐 😞	😊 😐 😞	+ 0 -
	😊 😐 😞	😊 😐 😞	+ 0 -
	😊 😐 😞	😊 😐 😞	+ 0 -

2) Zielformulierung & Schritte planen

Wie möchten Sie Ihre allgemeine **Bildschirmzeit** gestalten?

☐ reduzieren (- % / Min.)

☐ beibehalten

☐ erhöhen (+ % / Min.)

Wie möchten Sie den Umgang mit bestimmten Anwendungen verändern?

Anwendung ☐ reduzieren (- % / Min.) ☐ erhöhen (+ % / Min.)

Anwendung ☐ reduzieren (- % / Min.) ☐ erhöhen (+ % / Min.)

Manche Dinge und insbesondere unsere **Hobbies** oder **Zeit für sich** kommt häufig zu kurz. Gibt es etwas, das Sie ausbauen / wiederaufleben lassen möchten?



Auf den Punkt gebracht: Das möchte ich in Bezug auf meine Mediennutzung erreichen (positiver, greifbarer **Zielzustand**):

Das hilft mir dabei:

Das ist ein konkreter **Schritt**:

3) Überprüfung (am)

Nehmen Sie sich in etwa zwei Wochen kurz Zeit für eine Überprüfung (tragen Sie oben am besten das Datum ein und legen Sie eine Terminerinnerung). Inwieweit sind Sie Ihrem Ziel nähergekommen?

Das hat gut funktioniert

Das möchte ich (außerdem) verändern

Mini-Checkliste für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien:

- ☐ Ich habe feste Online-/Offline-Zeiten
- ☐ Ich nutze Fokuszeiten
- ☐ Ich mache regelmäßige Bildschirmpausen (z. B. alle 20 Min. den Blick in die Ferne)
- ☐ Ich plane Zeit für analoge Arbeit / Freizeit
- ☐ Wir haben Teamregeln zur Erreichbarkeit
- ☐ Ich habe (einige) Push-Nachrichten ausgestellt
- ☐ Ich sortiere überflüssige Apps / Tools regelmäßig aus