**Digitale Detox Challenge**

Diese Challenge soll Ihnen den Einstieg zu einem gesunden Verhältnis mit digitalen Geräten und Medien erleichtern. Pro Woche finden Sie einige Aufgaben, die Sie erledigen können und im besten Falle über die nächsten Wochen beibehalten. Ziel ist es, so viele Punkte wie möglich abzuhaken. Aber fangen Sie gerne klein an und übernehme Woche für Woche mehr Punkte:

Tipp: Mit ein paar **motivierten Mitstreiterinnen und Mitstreitern** macht das Ganze noch mehr Spaß. Los geht’s!

**Aufgaben Woche 1**

* Entfernen Sie ungenutzte Apps und schalten Sie bei den verbleibenden die Benachrichtigungsfunktion aus.
* Melden Sie sich von Newslettern ab.
* Benutzen Sie an mindestens einem Tag keine digitalen Geräte vor dem Frühstück.
* Halten Sie eine Woche lang fest, wie lange Sie digitale Technologien genutzt haben. Tipp: Smartphones zeichnen App-Nutzung und Bildschirmzeit auf.
* Benutzen Sie einen Wecker anstelle der Smartphone-Alarmfunktion.
* Schließen Sie die Ladestation außerhalb des Schlafzimmers an.

**Aufgaben Woche 2**

* Benutzen Sie das Smartphone nicht in Anwesenheit anderer Menschen.
* Verzichten Sie eine Stunde am Tag völlig auf digitale Geräte (siehe Übung oben).
* Verwenden Sie außerhalb der Arbeitszeit keine Arbeitsmittel mehr (zum Beispiel zum Abrufen dienstlicher E-Mails).
* Zählen Sie mit und versuchen Sie, nicht mehr als zehnmal am Tag das Smartphone zu checken.

**Aufgaben Woche 3**

* Nutzen Sie das Smartphone nicht beim Gehen oder im Nahverkehr.
* Konsumieren Sie digitale Inhalte (Streaming, Social Media, Onlineplattformen, Games) erst nach 18 Uhr abends.
* Verwenden Sie eine Stunde vorm Schlafengehen keine digitalen Technologien mehr.
* Setzen Sie ein Zeitlimit für die Nutzung von Apps.

**Aufgaben Woche 4**

* Benutzen Sie einen Tag lang das Smartphone überhaupt nicht.
* Lassen Sie das Smartphone einmal bewusst zu Hause liegen.
* Verbannen Sie alle Technologien (auch den Fernseher!) aus dem Schlafzimmer.
* Konsumieren Sie digitale Inhalte nicht zum Zeitvertreib.

**Tipp:** Versuchen Sie, die Nutzungsdauer digitaler Inhalte und Technologien zu dokumentieren. Für Smartphone und Tablet gibt es **Apps, die bei der Zeiterfassung helfen**. Vergleichen Sie Ihre Online-Zeit von Woche zu Woche und bewerten Sie Ihr Wohlbefinden – vielleicht erleben Sie auch mit Digital Detox einen entspannteren Umgang mit der digitalen Welt.

****