

## Endlich abschalten –

### Urlaub von Smartphone und PC

3,5 Stunden verbringt jeder durchschnittlich pro Tag mit seinem Smartphone. Das verändert nicht nur Hirnstrukturen, sondern auch die Aufmerksamkeitsfähigkeit.








Viele sehnen sich danach öfter abzuschalten. Hier finden Sie zwei Inspirationen, wie das für Sie gelingen kann. Ergänzen Sie gerne Ihre eigenen Ideen!

	Das möchte ich mal ausprobieren!
Bestandsaufnahme: Wie oft nehmen Sie Ihr Smartphone in die Hand? Wieviel Zeit verbringen Sie am Smartphone? Führen Sie doch mal eine List!	
Worauf möchten Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken? Wenn Sie gerne laufen gehen möchten, statt die Zeit am Smartphone zu verbringen, dann fotografieren Sie sich in Laufkleidung und nehmen Sie das Foto als Hintergrundbild oder im Sperrbildschirm. So werden Sie immer daran erinnert.	

Ist es mir gelungen, mein Smartphone tagsüber abzuschalten, bzw. nicht zu beachten?

Bitte notieren Sie sich, wie lange Sie täglich / tagsüber Ihr Smartphone zur Seite gelegt haben. Ein Smartphone entspricht 10 Minuten.

Wenn Sie mögen, können Sie die Bögen als Kopiervorlage nutzen.

Datum	Zeit ohne Smartphone
	
	
	
	
	
	
	

(Abb. Smartphone: alamy.de)

Wenn Sie mehr wissen möchten:

Price, Catherine: Endlich abschalten: Warum Urlaub vom Smartphone uns Zeit, Glück und Liebe schenkt

Carr, Allen: Endlich handyfrei: Der einfache Weg aus der Smartphone-Sucht mit Allen Carrs Erfolgsmethode

Copyright: Andrea Schmid, Praxis für Gesprächstherapie