Digital Detox – neumodisches Zeug oder wertvoller Reset?

Wie stehen Unternehmer:innen zum Thema „Digital Detox“? Ich habe bei Insider:innen aus meiner Community nachgefragt und teile ihre Blickwinkel und Perspektiven dazu.

Ariane Grünler

ARIANE GRÜNLER

FEINESEITEN Webdesign | www.arianegruenler.de

Offline-Zeit und meine stille Angst, was zu verpassen: Wenn mir früher die digitale Welt zu laut wurde, war Digital Detox angesagt. Bildschirmzeit reduzieren, ein Wochenende offline gehen. Das tat gut – doch oft hielt die Entlastung nicht lange an.

Denn kaum war ich wieder online, kam auch das alte Gefühl zurück: der Impuls, mal kurz nachzusehen, durch den Feed zu scrollen, nichts zu verpassen.

Irgendwann wurde mir klar, dass das nicht nur eine Frage von Disziplin ist. Plattformen sind darauf ausgelegt, dass wir „mehr wollen“. Ständige Aktualität, endlose Feeds und der Blick darauf, was andere

Eva Laspas

gerade tun, halten die Aufmerksamkeit der User:innen in Bewegung.

Ja, Offline-Zeit kann entlasten. Wirklich entspannter wurde mein Umgang mit digitalen Medien jedoch erst, seit ich erkannt habe, wie gezielt diese Dynamik mit meiner FOMO – der Angst, etwas zu verpassen – arbeitet.

EVA LASPAS

Businessroman-Buchmentorin | www.laspas.at

Digitales Detox ist für mich wie ein Retreat. Im Alltag fühle ich es sofort, wenn ich nicht auf mich geachtet habe. Dann ziehe ich mich zurück, um aufzutanken. Meditation, Handwerk, Kreativität, Gespräche mit Menschen. >>>

Matthias Nabegger

Ich verbringe meist vier Tage ohne Netz. Es ist aufschlussreich, wie ich in diese Zeit „hineingleite“. Erst verschiebt sich meine Zeitwahrnehmung. Nach gefühlten zwei Stunden, ist erst eine halbe vergangen …

Am Ende die Erkenntnis, wie ich meine wertvolle Lebenszeit verbringen kann – ohne Internet, nur mit Familie, Freunden und mir selbst. Und dabei fühle, wie viel Stunden der Tag tatsächlich hat, wenn ich sie nicht mit Handy oder Computer fülle.

MATTHIAS NABEGGER
Mentaltrainer und Speaker |
www.matthias-nabegger.com

Digital Detox wirkt auf den ersten Blick wie ein moderner Lifestyle-Trend. In vielen Fällen kann er jedoch ein wirksames Training für mentale Gesundheit, Selbstführung und innere Stabilität sein. Permanente Erreichbarkeit, ständiges Scrollen und der Druck, sofort reagieren zu müssen, versetzen das Nervensystem leicht in einen dauerhaften Spannungszustand.

Die Folge sind oft sinkende Konzentration, unruhiger Schlaf und das Gefühl, innerlich ständig „auf Empfang“ zu sein. Wer bewusst digitale Pausen setzt, stärkt nicht nur seine Regeneration, sondern auch die Fähigkeit, klare Prioritäten zu setzen.

Studien deuten darauf hin, dass bereits reduzierte Bildschirmzeiten das Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Mentale Stärke zeigt sich heute vielleicht genau dort, wo wir wieder lernen, offline zu sein und bewusst Grenzen zu gestalten.
>>>

Susanne Krüger

SUSANNE KRÜGER
Business-Kartografin | www.travelyourlife.de

Digital Detox mit Online-Business? Eine harte Nuss. Mein persönliches Ziel – Fokus statt Kopfchaos – basiert nicht auf Verzicht, sondern Dosierung und ein paar Tricks.

Mein Handy läuft in Schwarz-Weiß. Sieht langweilig aus, Weglegen fällt leicht. Im Browser nutze ich Ordner und öffne zum Beispiel Social Media mit klarer Absicht, nicht zum Beschäftigen. Was mir am meisten bringt: Morgens offline bleiben – die Wissenschaft belegt es: Viele Impulse zum Start zerfasern den Fokus für den ganzen Tag. Der frühe Morgen ist für mich oft die kreativste Zeit, die ich schützen will.

Mein Tipp: Verschiedenes ausprobieren – und die Tricks nach einiger Zeit wechseln, damit sie interessant bleiben.

DIE NEUE ZEIT HÖREN

Digital Detox und Schwesternschaft

MARTINA LEHNER
Wegbegleiterin in der Wandelzeit
www.martina-lehner.de

Die Rückkehr zur inneren Stimme heißt nicht, das Handy weglegen. In Wahrheit geht es darum, wieder auf deine innere Stimme zu hören und ihr Raum zu geben! Es geht für Martina darum, wieder Stille zuzulassen und nach innen zu gehen. „Wir brauchen nicht noch mehr Wissen, sondern mehr Verbindung zur eigenen inneren Wahrheit und Stimme“, ist sich Martina sicher und weiß: „Wir sind digital vernetzt, aber innerlich allein.“

Deshalb brauchen Frauen wieder echte Gemeinschaften. Warum? Wir sind nur einen Klick voneinander entfernt. Noch nie war es so leicht, mit anderen in Kontakt zu kommen, zu sein oder zu bleiben. Und trotzdem: Viele fühlen sich allein. Wie geht es dir im Alltag? Fühlst du dich einsam?

Echte Gemeinschaft entsteht im Zuhören – im Außen und im Innen – und manche Fragen entstehen erst in Gesprächen. Dafür brauchen wir Frauen Gemeinschaften und Schwesternschaft, um die Antworten des Lebens zu finden. Hör Martina zu und spüre, wie es dir damit geht.

ANDERSAUDIO

Martina erzählt dir, warum manche Fragen erst in Gesprächen entstehen und echte Gemeinschaft wichtig ist.