

Digital Detox Challenge

#Woche 7: Wellbeing

In der siebten und letzten Woche der Challenge geht es darum, die Wahrnehmung des inneren Wohlbefindens zu stärken, um die Mediennutzung in einer gesunden Balance zu halten.

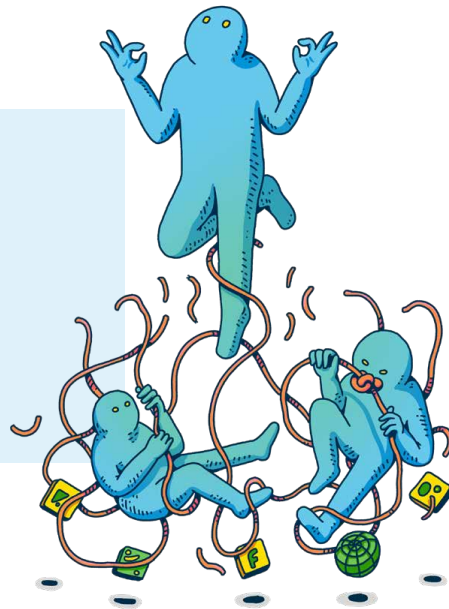
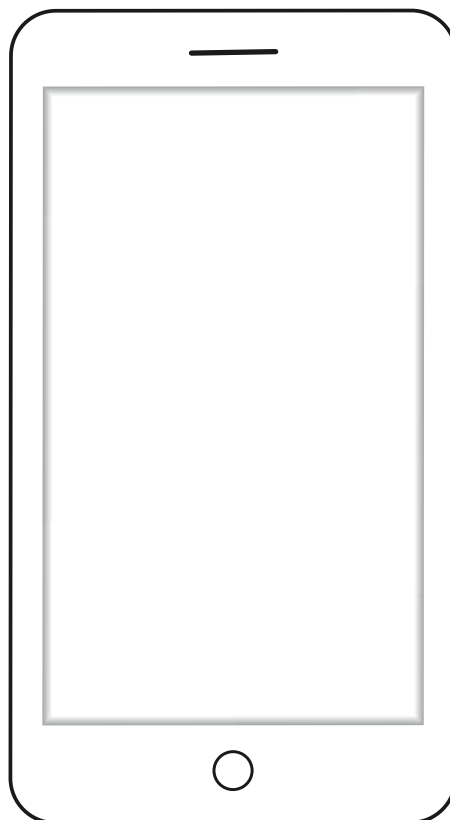


Illustration: Julian Horx

Kamera an, Erinnerung aus?

Du erlebst etwas, das dich berührt oder fasziniert – dieser perfekte Moment, den du unbedingt bewahren willst. Welche Erinnerung hast du zuletzt mit deinem Handy festgehalten? Male diesen Moment aus dem Gedächtnis in das Handyfeld.



Übung: Genieße den Moment!

Studien zeigen, dass das Fotografieren einen negativen Einfluss auf unsere Fähigkeit des Erinnerns hat. Versuchen wir den Moment mit dem Handy festzuhalten, konzentrieren wir uns weniger auf das, was gerade passiert. Die Folge? Die auf dem Gerät ausgelagerte Erinnerung verblasst schneller in unseren Köpfen. Versuche daher das Smartphone in solchen Situationen mal bewusst nicht zu nutzen. Genieße stattdessen den Augenblick und nimm mit allen Sinnen auf, was um dich herum geschieht.