

---

## *Gestalte dir deinen gesunden digitalen Ort!*

### *Übung 1: Einrichtung des Arbeitsplatzes*

---

So gehts:

Nutze dein Smartphone oder deinen Laptop: Sieh dir genau an, wofür du diese Geräte nutzt. Auf welchen sozialen Netzwerken bist du aktiv und welche Inhalte konsumierst du?

Führ dir vor Augen wie viel Zeit du im digitalen Raum verbringst. Ist es dir vielleicht zu viel Zeit und hast du das Gefühl Zeit zu verschwenden? Oder bist du zufrieden mit deinem Verhalten im digitalen Raum?

Nutzt du Plattformen wie Instagram oder YouTube, und wie genau nutzt du sie? Wie wirken sich die von dir konsumierten Inhalte auf deine Stimmung aus? Gibt es beispielsweise Inhalte oder sogar bestimmte Influencer\*innen, die dich stressen? Welche Inhalte tun dir gut und unterhalten dich? Das kannst du dir auch gerne aufschreiben, um deine Gedanken dazu zu sammeln.

Vermeide aktiv Inhalte, die dir nicht guttun: Entfolge jeweiligen Nutzer\*innen oder schau dir bestimmte Inhalte nicht mehr oder weniger häufig an und entferne so Stressoren aus deinem digitalen Raum.

Mach dir so bewusst, wie dein digitaler Raum momentan aussieht und wie du dich damit fühlst. Das ist ein guter Grundstein für das weitere Achtsamkeits-Training. Mit Abschluss des Trainings kannst du dich an die jetzige Gestaltung deines digitalen Raumes zurückbesinnen und dir überlegen, ob sich die Wahrnehmung deines digitalen Umfeldes verbessert hat, du dich weniger gestresst und insgesamt wohler fühlst.

*Zeit-Empfehlung: 30 Minuten, einmalig*

Viel Spaß beim Ausprobieren!

*Wenn du Fragen hast oder dich mit bestimmten Übungen nicht wohl fühlen solltest, kannst du uns gern kontaktieren*