
Gestalte dir deinen gesunden digitalen Ort!

Einführung - Das Baukastensystem

So gehts:

Wie funktioniert das Achtsamkeits-Training, das dich bei der Gestaltung deines gesunden digitalen Ortes unterstützen soll? In den Videos oder PDFs, die du auf unserer Website findest, werden dir verschiedene Achtsamkeits-Methoden und Übungen vorgestellt. Schau dir ruhig alles an oder ließ dir alles durch und entscheide, was du gerne ausprobieren möchtest. Du kannst dir gerne mehrere Übungen nach dem Baukastenprinzip zusammenstellen. Wichtig ist uns, dass du dir jeden Tag der kommenden zwei Wochen circa 20 Minuten Zeit nimmst, um diese auszuführen, wobei du auch gern mehr Zeit einplanen darfst, wenn dir danach ist.

Du kannst beispielsweise jeden Tag einen 10-minütigen achtsamen Spaziergang unternehmen (Gehmeditation) und diesen mit der Body-Scan Übung kombinieren.

Falls du Fragen hast oder Hilfe bei der Zusammenstellung der Übungen brauchst, kannst du dich gern jederzeit bei uns melden. Die Kontaktdaten sowie allgemeine Sprechstunden findest du auf unserer Website: <https://www.uibk.ac.at/projects/my-healthy-digital-place/>.

Bedenke, dass neue Routinen und Praktiken immer eine gewisse Eingewöhnungszeit brauchen. Lass dich davon erstmal nicht verunsichern.

Solltest du dich wider Erwartung aber bei einer bestimmten Übung unwohl fühlen, kannst du diese gerne abbrechen und eine andere ausprobieren oder dich im Notfall dazu entscheiden nicht mehr an der Studie teilzunehmen.

Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg bei deinem Achtsamkeits-Training!

Zeit-Empfehlung: 2 Wochen lang, jeden Tag mind. 20 Minuten

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