

## Warum digitales Entrümpeln gut tut

Wir leben in einer Welt voller Informationen – aber oft fehlt uns genau das, was wir eigentlich suchen: **Ruhe. Fokus. Klarheit.** Smartphones, soziale Netzwerke, Nachrichten-Apps, Messenger, Mails – sie sind nützlich, keine Frage. Aber sie haben auch einen Preis.

### Was uns die ständige Erreichbarkeit kostet:

#### Konzentration:

Unser Gehirn braucht Pausen – aber Push-Nachrichten, Eilmeldungen und Likes holen uns ständig aus dem Flow. Multitasking macht uns nachweislich unproduktiver.

#### Schlaf:

Blaulicht vom Bildschirm, ständiges Scrollen vor dem Einschlafen, Reizüberflutung am Abend – das wirkt sich direkt auf die Schlafqualität aus.

#### Beziehungen:

Wer mit einem halben Auge immer aufs Handy schaut, ist nie ganz da. Wir verlieren echte Gespräche – und echte Nähe.

#### Zeit:

Viele Menschen verbringen täglich 3–5 Stunden am Handy – oft ohne es zu merken. Rechnet du das hoch, sind das Wochen pro Jahr, die einfach verpuffen.

### Und das alles für... was genau?

- Um „up to date“ zu sein?
- Um keine Nachricht zu verpassen?
- Um uns abzulenken – von der eigentlichen Frage: Was will ich wirklich?

Digitaler Ballast ist wie Lärm im Kopf. Wenn du ihn reduzierst, entsteht Raum – für Gedanken, für Menschen, für dich selbst.

## Was ist digitaler Minimalismus?

Digitaler Minimalismus ist kein Technikverzicht, sondern ein bewusster Umgang mit digitalen Mitteln. Es geht nicht darum, offline zu leben oder das Smartphone wegzuworfen, sondern darum, **Technik so zu nutzen, dass sie dir dient – nicht umgekehrt.**

### Der Kern des digitalen Minimalismus:

- **Nur das behalten, was dir wirklich hilft**
- **Störungen und Ablenkung reduzieren**
- **Die Kontrolle zurückgewinnen über deine Zeit, Aufmerksamkeit und Energie**

#### **Was es nicht ist:**

- Kein „Zurück in die Steinzeit“
- Kein Verzicht auf Kommunikation oder Information
- Kein Dogma, das du perfekt befolgen musst

#### **Was es dir bringen kann:**

- Mehr Klarheit im Kopf
- Mehr Zeit für die Dinge, die dir wichtig sind
- Mehr Fokus im Alltag – egal ob bei der Arbeit, beim Lesen oder im Gespräch

Digitaler Minimalismus ist ein Werkzeug, kein Ziel.

Und du kannst klein anfangen – **ein Schritt nach dem anderen.**

## **Was du sofort ändern kannst – ohne Stress**

Du musst nicht dein ganzes digitales Leben umkrempeln, um einen Unterschied zu spüren. Schon kleine Veränderungen im Alltag können viel bewirken – ganz ohne Verzicht oder App-Verbote.

### **1. Push-Benachrichtigungen ausschalten**

Die meisten Apps senden ständig Hinweise – aber die wenigsten sind wirklich wichtig. Schalte alle Benachrichtigungen aus, **außer für wirklich relevante Dinge** (z. B. Anrufe, Termine, Signal).

### **2. Unnötige Apps löschen oder auslagern**

Was du nicht siehst, lenkt dich auch nicht ab. Lösche Apps, die du nicht brauchst – oder verschiebe sie in einen Ordner auf den letzten Homescreen.

### **3. Den Homescreen aufräumen**

Halte deinen Startbildschirm so leer wie möglich. Nur die Apps, die du bewusst regelmäßig nutzt – der Rest ist in einem Extra-Ordner.

### **4. E-Mails nicht dauernd checken**

Setze dir feste Zeiten: z. B. morgens, mittags und am späten Nachmittag. So vermeidest du ständiges „Reinschauen“ – und arbeitest konzentrierter.

## 5. Bildschirmzeit messen – und ehrlich auswerten

Viele Smartphones zeigen dir, wie viel Zeit du womit verbringst. Die Zahlen wirken oft ernüchternd – aber sie helfen dir, Muster zu erkennen.

## 6. „Nicht stören“-Modus nutzen

Leg dir stille Zeiten fest – etwa ab 20 Uhr oder beim Arbeiten. So bleibst du bei dir, ohne ständig unterbrochen zu werden.

Minimalismus beginnt mit dem Entfernen von Ablenkung. Es geht nicht darum, weniger zu haben – sondern mehr von dem, was dir wirklich wichtig ist.

# Technische Helfer für weniger Ablenkung

Digitaler Minimalismus heißt nicht, alles abzuschaffen –

sondern die Technik so zu nutzen, dass sie dich unterstützt.

Hier sind ein paar Tools und Methoden, die dir helfen können, fokussierter zu leben:

## 1. Fokus-Apps und Zeitmanagement

- **Forest (iOS, Android):** Pflanze einen Baum, solange du konzentriert bleibst
- **Focus Keeper / Pomodoro-Timer:** Arbeite in festen Intervallen mit klaren Pausen
- **Minimal Timer:** Reduziert auf das Wesentliche – ideal für kleine Fokus-Sessions

## 2. Leselisten statt ständiges Scrollen

- **Pocket:** Speichere Artikel zum späteren Lesen – offline, ohne Ablenkung
- **Instapaper:** Reduziert Layouts auf reinen Text – keine Werbung, keine Kommentare

So kannst du bewusst entscheiden, wann du liest – statt impulsiv zu klicken

## 3. Reduzierte Browser und Suchmaschinen

- **Mullvad-Browser oder Firefox mit Add-ons:** Kein Tracking, keine Ablenkung
- **DuckDuckGo, MetaGer oder Startpage:** Keine Suchblasen, keine Profile
- Du entscheidest, was du sehen willst – nicht der Algorithmus

## 4. Tools gegen Plattform-Sucht

- **Unhook (YouTube-Add-on):** Blendet Startseite, Empfehlungen und Kommentare aus
- **LeechBlock (Firefox) oder Cold Turkey (Windows):** Sperrt oder limitiert Zeit auf bestimmten Seiten

Teste einzelne Tools in deinem Tempo – nicht alles auf einmal. Schon **ein einziges Add-on** kann dir täglich Minuten oder Stunden schenken.

Technik kann dich ablenken – oder dir helfen, klarer zu leben. Der Unterschied liegt darin, **wer die Kontrolle hat**.

## Wie du eine gesunde digitale Routine entwickelst

Ein aufgeräumtes Handy ist gut – aber nachhaltiger wird es, wenn du **neue Gewohnheiten entwickelst**, die dir im Alltag helfen, fokussierter und ruhiger zu leben.

### 1. Beginne den Tag ohne Bildschirm

Starte mit Stille, einem Kaffee, einem Gebet, einem Gedanken – aber nicht mit News, Social Media oder Mails. Schon 10–15 Minuten analoge Zeit können deinen ganzen Tag verändern.

### 2. Plane bewusste Online-Zeiten

Statt ständig „mal eben aufs Handy schauen“:

- feste Zeiten zum Nachrichtenlesen
- feste Zeiten für Mails
- feste Zeiten für Social Media (wenn du es nutzt)

Das bringt Struktur – und verhindert das Gefühl, immer online sein zu müssen.

### 3. Arbeite mit Offline-Ritualen

- Notizen auf Papier
- Buch statt Bildschirm
- Spaziergänge ohne Kopfhörer
- feste Handymfreie Zonen (z. B. Küche, Schlafzimmer)

Je mehr du offline integrierst, desto klarer wird auch dein digitales Verhalten.

### 4. Lass Langeweile zu

Nicht jede Pause muss gefüllt werden. Widersteh der Versuchung, bei jedem Leerlauf das Handy rauszuholen. Langeweile ist oft der Beginn von Kreativität, Klarheit – oder echter Erholung.

### 5. Reflektiere regelmäßig

Einmal pro Woche:

- Was hat mich abgelenkt?
- Was hat mir gutgetan?

**Danke sagen?** Kto.Inh: André Hoek, IBAN: BE20 9053 4733 2856, BIC: TRWIBEB1XXX, Wise, Rue de Trone 100, 3rd floor, Brussels, 1050, Belgium; *SEPA-Überweisung- Keine Gebühren* - Verwendungszweck: "Dankeschön"

- Was möchte ich ändern?

Digitaler Minimalismus ist kein Zustand – sondern ein Prozess. Und du darfst ihn Schritt für Schritt gestalten.

Eine gesunde digitale Routine lebt nicht von Verboten – sondern von kleinen, bewussten Entscheidungen, die dich wieder bei dir ankommen lassen.

## Was du langfristig gewinnst

Digitaler Minimalismus ist kein Trend – es ist ein Weg zurück zu dem, was wirklich zählt. Wenn du Schritt für Schritt Ballast abwirfst, verändert sich nicht nur dein Alltag – sondern auch dein Denken, dein Fühlen, dein Erleben.

### **Was du gewinnst:**

#### **Mehr Ruhe im Kopf**

Weniger Benachrichtigungen, weniger Ablenkung – dafür mehr Klarheit und Fokus.

#### **Mehr Zeit für dich und andere**

Was du vorher mit Scrollen, Klicken, Reagieren verbracht hast, steht dir plötzlich zur Verfügung: für Gespräche, Lesen, Bewegung, Gebet, Kreativität.

#### **Mehr Tiefe statt Dauerablenkung**

Du kannst dich besser konzentrieren, tiefer eintauchen, dich wieder auf eine Sache einlassen.

#### **Weniger digitaler Stress**

Du fühlst dich nicht mehr dauernd unter Druck, erreichbar zu sein oder etwas zu verpassen.

#### **Mehr Selbstbestimmung**

Du wirst nicht mehr gesteuert – du gestaltest. Und das verändert, wie du mit dir selbst und anderen umgehst.

Digitaler Minimalismus macht Platz – für das, was wirklich wichtig ist.

Du musst nichts perfekt machen. Aber wenn du beginnst, achtsamer mit deiner digitalen Welt umzugehen, wird sich auch dein analoges Leben spürbar verändern.

## Fazit & Kontakt

Du musst nicht alles abschalten, nicht alles löschen, nicht perfekt minimalistisch leben.

Aber du kannst heute anfangen – mit einem kleinen Schritt. Und oft reicht genau das, um spürbar freier zu werden. Digitaler Minimalismus ist kein Ziel, das man irgendwann „erreicht“. Es ist eine Haltung:

**Bewusster leben, einfacher kommunizieren, klarer denken.**

**Was du mitnehmen kannst:**

- Technik ist ein Werkzeug – du entscheidest, wie du sie nutzt
- Es geht nicht um Verzicht, sondern um Raum für das Wesentliche
- Du darfst Dinge weglassen – und wirst oft mehr finden als vorher

Wenn du Fragen hast oder Hilfe beim Einstieg brauchst – du erreichst mich per Mail oder Telefon. Die Kontaktdaten findest du im Impressum.

**Freiheit beginnt da, wo du Nein sagen kannst.**

Auch zu deinem Handy. Auch zum Zuviel.