

## Hilfreiche Hacks für den Umgang mit Smartphone, PC & Internet

1. Überfliegen Sie alle Hacks, suchen Sie einen aus, der Sie sofort anspricht und den Sie ausprobieren wollen.
2. Besprechen Sie in Ihrer Kleingruppe Umsetzungsideen dazu.
3. Dokumentieren Sie Ihre Ergebnisse auf Miro.

Hack 1	<b>Schalten Sie das Gerät aus – das klingt banaler als es ist!</b>
Hack 2	<b>Schalten Sie Ihr Smartphone „stumm“.</b>
Hack 3	<b>Stellen Sie Profile in Ihrem Smartphone ein.</b>
Hack 4	<b>Farbtemperatur des Bildschirms am Abend ändern.</b>
Hack 5	<b>Sprechen Sie mit Ihrem Team – für störungsfreie Onlineberatung.</b>
Hack 6	<b>Bereinigen Sie den Desktop oder Startbildschirm</b>
Hack 7	<b>Social Media Accounts pausieren.</b>
Hack 8	<b>Nutzen Sie den Sperrbildschirm oder Bildschirmschoner als Erinnerung Ihrer Umsetzungsidee.</b>
Hack 9	<b>Digital Detox am Arbeitsplatz – das geht mit sog. Digital Breaks!</b>
Hack 10	<b>Gehen Sie bewusst ins Internet, indem Sie Thema und Zeitspanne vorher festlegen!</b>
Hack 11	<b>Bearbeiten Sie Ihre E-Mails zu festen Zeiten!</b>
Hack 12	<b>Bearbeiten Sie nach Feierabend keine beruflichen Mails.</b>
Hack 13	<b>Pausen sollten ein Kontrast zu der Tätigkeit davor sein – am Arbeitsplatz und nach Feierabend!</b>
Hack 14	<b>Finden Sie heraus, wieviel Zeit Sie wirklich am Smartphone verbringen!</b>
Hack 15	<b>Kommunizieren Sie Ihren Mitmenschen wie sie per Smartphone kommunizieren (möchten)!</b>
Hack 16	<b>Ein Smartphone muss nicht immer klingeln – sie haben viel mehr Optionen als bei Ihrem Festnetztelefon!</b>
Hack 17	<b>Sie möchten nur für eine bestimmte Person immer erreichbar sein – einstellen!</b>

Ursula Klupp | [ursula\\_klupp@web.de](mailto:ursula_klupp@web.de)

Workshop „ Digital Detox: Warum Sie auch als Online-Berater/in einfach mal abschalten dürfen "

Fachforum Onlineberatung 2020

Hack 18	<b><i>Herbstputz fürs Handy- Misten Sie Ihr Smartphone aus!</i></b>
Hack 19	<b><i>Sortieren Sie Ihre Kontakte (aus)!</i></b>
Hack 20	<b><i>Erschweren Sie sich selbst die Nutzung zeitraubender Apps!!</i></b>
Hack 21	<b><i>Machen Sie Ihr Smartphone gezielt unattraktiver!</i></b>
Hack 22	<b><i>Je weniger Benachrichtigungen desto besser! Stellen Sie die Benachrichtigungen aus.</i></b>
Hack 23	<b><i>Sie sind nicht Multitasking-fähig – auch wenn Sie das glauben!</i></b>
Hack 25	<b><i>Digitale Belohnung für reduzierte Nutzung.</i></b>
Hack 26	<b><i>Reduzieren Sie Ihre „innere Alarmbereitschaft“ - indem Sie üben, auf Nachrichten und Anrufe zeitversetzt zu reagieren!</i></b>
Hack 27	<b><i>Erklären Sie Ihr Schlafzimmer zur Smartphone-freien Zone!</i></b>
Hack 28	<b><i>Wenn Sie essen, dann essen Sie achtsam!</i></b>
Hack 29	<b><i>Schalten Sie während der Onlineberatung alle Störquellen aus – nichts blinkt oder piept!</i></b>
Hack 30	<b><i>Machen Sie regelmäßig einen Digital Detox Day - am besten in der Natur!</i></b>
Hack 31	<b><i>Wenn Sie ein radikaler Digital Detox abschreckt – auch kleine Digital Detox-Rituale reduzieren bereits Stress!</i></b>
Hack 32	<b><i>Warum nicht einen Digital Detox-Urlaub!</i></b>
Hack 33	<b><i>Verbalisieren Sie das Abschalten des Smartphones – als innere Erlaubnis zur Entspannung!</i></b>
Hack 34	<b><i>Tragen Sie eine analoge Armbanduhr.</i></b>
Hack 35	<b><i>Schenken Sie Ihrem Gegenüber Ihre volle Aufmerksamkeit!</i></b>
Hack 36	<b><i>Vermeiden Sie in der Öffentlichkeit zu telefonieren – sie werden anderen einen Gefallen tun!!</i></b>
Hack 37	<b><i>Nutzen Sie Ihr Smartphone als Entspannungswerkzeug!</i></b>