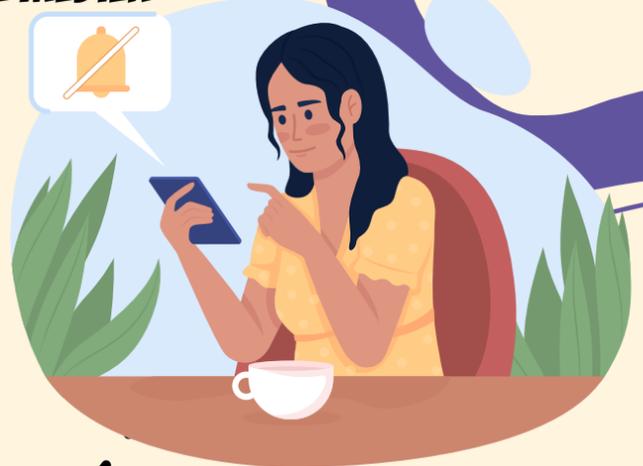


SOCIAL MEDIA SUCHT ÜBER- WINDEN



ENTFERNEN SIE ANWENDUNGEN ODER DEAKTIVIEREN SIE BENACHRICHTIGUNGEN ÜBER SOZIALE MEDIEN

Die meisten Menschen checken soziale Medien gedankenlos. Schaffen Sie also eine kleine Barriere, indem Sie die Benachrichtigungen ausschalten. Wenn Sie das nächste Mal, wenn Sie Ihr Telefon in die Hand nehmen, kein Symbol oder keine Benachrichtigung für soziale Medien sehen, sind Sie weniger geneigt, dort Zeit zu verbringen.



NEUE HOBBIES ODER AKTIVITÄTEN AUSPROBIEREN

Ein neues Interesse oder eine neue Aktivität könnte die Nutzung der sozialen Medien reduzieren. Sie werden weniger Zeit für soziale Medien haben und mehr Zeit, um persönlich anwesend zu sein und Kontakte zu knüpfen.



HERAUSFORDERUNG: KEIN SOCIAL MEDIA

Fordern Sie sich selbst heraus, eine bestimmte Zeit lang keine sozialen Medien zu nutzen, sei es für ein paar Stunden oder eine ganze Woche.



GRENZEN SETZEN UND EINHALTEN

Mit den meisten Handys und Tablets können Sie sehen, wie viel Zeit Sie mit bestimmten Apps verbracht haben. Setzen Sie sich ein Zeitlimit und halten Sie sich daran, oder verwenden Sie eine App, die soziale Medien sperrt, sobald Sie Ihr Limit erreicht haben.

