

Statement zur Frage: „**Mit welchem Tipp bzw. Trick gelingt das Abschalten (Loslösung vom ständigen Erreichbar-Sein)?**“ gestellt vom Weekend-Magazin. Dieses Statement wurde aufgrund eines Platzdefizits in der Veröffentlichung am 25.07.2014 stark gekürzt.

Natürlich wäre der einfachste Weg das Handy im Urlaub ganz oder zeitweise abzuschalten. Nur was dann passiert ist meistens, dass wir uns gedanklich nicht vom Handy lösen können. Fragen wie: „Hat jemand angerufen?“, „Habe ich eine wichtige Nachricht bekommen?“ und so weiter drängen sich uns auf. Einfach nicht daran zu denken, erscheint unmöglich. Das merken wir spätestens dann, wenn wir es versuchen. Was können wir dagegen tun? Zum einen steht es Ihnen frei die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken. Versuchen Sie hierbei möglichst viele Sinnesmodalitäten (Hören, Schmecken, Fühlen, Riechen, Sehen) bewusst zu aktivieren. Beispiele hierzu sind: Wie fühlt sich der Sand an? Wie riecht, schmeckt und hört sich ein Sonnenaufgang an? Zum anderen könnten Sie einmal versuchen, wenn im Urlaub der Gedanke „nach dem Handy zu greifen“ aufkommt, diesem Drang nicht nachzugeben. Nicht das Handy trifft die Entscheidung sondern Sie. Sollte also der Impuls auftauchen nach dem Handy greifen zu müssen, dann lassen Sie es mal für 30 Minuten bleiben. Ergründen Sie in dieser Zeit die Motivation für diese Handlung? Was könnte Sie jetzt gerade dazu veranlassen? Ist es die Gewohnheit, die Langeweile, ist es der Wunsch sich von einem unangenehmen Gefühl abzulenken oder ist es etwas anderes? Wenn dieser Drang nach 30 Minuten unverändert bestehen bleibt, stellen Sie sich folgende Frage: "Will ich nun diese Handlung wirklich durchführen, oder wäre eigentlich etwas anderes zu tun?" Die Freiheit des Handelns oder Nichthandelns, des Ein- oder Abschaltens liegt dann bei Ihnen!