



Resilienz und digitale Mediennutzung – ein Quick Guide

- Sie haben Ihr Smartphone immer im Blick und können es nicht lassen?
- Die andauernde Erreichbarkeit setzt Sie unter Druck?
- Sie sind gestresst von der ständigen Informationsflut?
- Angesichts der perfekten Social-Media-Welt beschleicht Sie ein Minderwertigkeitsgefühl?

Wie sich eine übermäßige Nutzung digitaler Medien auf die Resilienz auswirkt und wie Sie Ihre innere Widerstandsfähigkeit stärken können, erfahren Sie im Rahmen unseres diesjährigen Themenschwerpunkts.

Wie schwächen digitale Medien unsere Resilienz?

- **Informationsüberflutung:** Permanent mit Nachrichten und Inhalten bombardiert zu werden kann überwältigend sein. Die Folge sind Überforderung und Stress.
- **Vergleich mit anderen:** Vergleichsdruck in den sozialen Medien führt oft zu unrealistischen Selbstwahrnehmungen sowie einem geringen Selbstwertgefühl.
- **Schlafmangel:** Exzessiver Medienkonsum, das blaue Bildschirmlicht und die ständige Erreichbarkeit beeinträchtigen den Schlaf.
- **Reduzierte soziale Interaktion:** Wer ständig online ist, hat weniger Zeit für echte Beziehungen.
- **Verlust von Fokus:** Multitasking und ständige Unterbrechungen verringern die Aufmerksamkeit und die Konzentration.

Wir sind gerne für Sie da

- **Gefahr der Abhängigkeit:** Interessante Inhalte bekommt man vermehrt angezeigt, damit man diese zunehmend konsumiert. Dies kann Mediensucht fördern.
- **Psychische Belastungen:** Ängste, Depressionen oder soziale Isolation können durch die ständige Verfügbarkeit und Vergleiche in den sozialen Medien begünstigt werden.

Wie stärken digitale Medien unsere Resilienz?

- **Zugang zu Wissen:** Digitale Medien bieten Informationen und Ressourcen zur persönlichen Weiterentwicklung.
- **Kommunikation:** Soziale Netzwerke und Chats ermöglichen den Kontakt zu Unterstützungsnetzwerken.
- **Entspannung und Inspiration:** Positiver Content wie Meditations-Apps, Podcasts oder inspirierende Inhalte fördern das Wohlbefinden.
- **Selbstreflexion:** Online-Tools wie Tagebuch-Apps können eine positive Selbstwahrnehmung stärken.
- **Gemeinschaft:** Online-Foren und Gruppen helfen, sich verstanden zu fühlen.

Machen sie ein Digital Detox –

[Hier geht's zur Anleitung](#)

Die vividabkk unterstützt die Resilienz-Kampagne „Mach dich unkaputtbar“ des BKK-Landesverbandes Bayern.



Tipps für einen bewussten Umgang mit digitalen Medien

- **Bildschirmzeiten festlegen:** Begrenzen Sie Ihre tägliche Nutzung und richten Sie Zeiten für „digitale Ruhe“ ein.
- **Benachrichtigungen deaktivieren:** Minimieren Sie Unterbrechungen, indem Sie Push-Nachrichten deaktivieren
- **Digital Detox:** Planen Sie regelmäßige medienfreie Zeiten, z. B. einen Abend pro Woche.
- **Bewusst konsumieren:** Entwickeln Sie ein Bewusstsein für Medieninhalte und deren Einfluss. Fragen Sie sich z. B.: „Brauche ich diese Information wirklich jetzt?“
- **Positive Inhalte bevorzugen:** Folgen Sie Accounts, die Sie inspirieren und motivieren.
- **Offline-Aktivitäten fördern:** Priorisieren Sie Aktivitäten wie Lesen, Sport oder Treffen mit Freunden als Ausgleich zur Bildschirmzeit.
- **Bildschirmfreie Zonen schaffen:** Vermeiden Sie Geräte im Schlafzimmer oder bei gemeinsamen Mahlzeiten mit Freunden oder der Familie

