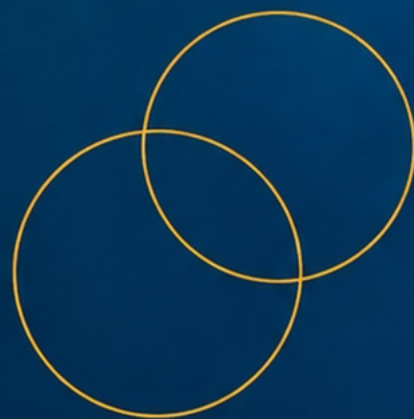


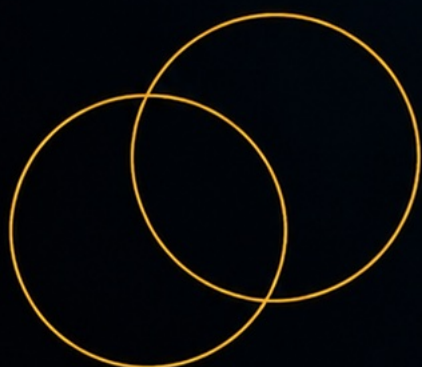
KOSTENFREIER RATGEBER



Digital Detox: In 14 Tagen zurück zu Fokus und Ruhe

*Bewusster Umgang statt Verzicht – Reize reduzieren,
Fokus stärken und Ruhe im Alltag etablieren.*

GEORG T. ROESL



LIFE REVOLUTION INSTITUT



Inhaltsverzeichnis.

01		Einführung	3
02		Wer ist Georg T. Roesl?	4
03		Was passiert bei digitaler Überlastung?	5
04		Die 14-Tage-Struktur	6
05		Tage 1–3: Nutzung sichtbar machen	7
06		Tage 4–6: Reize reduzieren	8
07		Tage 7–9: Bewusste Nutzung	9
08		Tage 10–12: Fokus stärken	10
09		Tage 13–14: Ruhe etablieren	11
10		Strategie: Impulse steuern	12
11		Umgebung und Alltagstransfer	13
12		Wichtige Quellen	14



Einführung.

01

Digitale Medien prägen unseren Alltag stark. Sie bieten viel Nutzen, führen jedoch häufig zu ständiger Ablenkung und innerer Unruhe – oft, ohne dass uns das bewusst wird.

Viele Nutzungen erfolgen heute automatisch: Smartphone aus der Tasche, kurzer Blick, weiter geht's. Dadurch entstehen Unterbrechungen, die Konzentration und Erholung kontinuierlich stören – ohne dass wir es als bewusste Entscheidung erleben.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie in 14 Tagen wieder mehr Fokus und Ruhe entwickeln. Ziel ist nicht radikaler Verzicht, sondern ein bewusster Umgang – mit Plan, in kleinen Schritten.

Ein Digital Detox bedeutet, Kontrolle zurückzugewinnen und bewusste Entscheidungen zu treffen – statt sich von Reizen treiben zu lassen. Bewusstsein ist dabei der erste, wichtigste Schritt.

Sie lernen, Ihre Nutzung sichtbar zu machen, Reize gezielt zu reduzieren, Fokus zu trainieren und Ruhe wieder fest im Alltag zu verankern. Schrittweise Anpassung wirkt nachhaltiger als kurzfristige Detox-Aktionen.

Digitale Balance als Dreiklang



Bewusstsein

Eigene Muster erkennen und verstehen.



Reduktion

Reize gezielt verringern und Klarheit schaffen.



Fokus

Konzentration stärken und Ruhe leben.



Bewusstsein verändert Verhalten nachhaltig.



Wer ist Georg T. Roesl?

02



Hallo, liebe Leser:innen,

ich bin Forscher und Autor für angewandte Psychologie und verbinde wissenschaftliche Erkenntnisse mit alltagsnaher Selbstentwicklung.

Mein Schwerpunkt liegt auf Persönlichkeitsstärkung und wirksamen Strategien zur Förderung mentaler Gesundheit.

Ich verbesserte selbst meinen Umgang mit bipolarer Störung, PTBS, Suizidgedanken und schwerer Depression.

Ich habe mehrere Bücher geschrieben über die Irrungen und Wirrungen der Psychologie und des Lebens.

Ihr Georg T. Roesl



Erfahrung



Kompetenz



Praxis



Was passiert bei digitaler Überlastung?

Wenn Reize das Nervensystem überfordern ...

Ständige digitale Reize halten das Nervensystem dauerhaft aktiv. Jede Benachrichtigung, jeder kurze Blick aufs Smartphone unterbricht das Gehirn – und kostet Konzentration, oft mehr, als wir ahnen.

Fokus fällt schwerer, echte Erholung bleibt aus. Selbst Pausen werden mit Reizen gefüllt – statt das Nervensystem zur Ruhe kommen zu lassen. Das Ergebnis ist eine schleichende mentale Überlastung.



Wichtig ist:

Digitale Überlastung ist erlernt.

Sie entsteht durch Gewohnheit – und lässt sich genau dort wieder verändern.

Drei typische Folgen digitaler Überlastung



1. Konzentrationsprobleme

Aufmerksamkeit zerfällt in viele kleine Stücke, tiefe Konzentration wird seltener

→ Aufgaben dauern länger und wirken anstrengender



2. Innere Unruhe

Ständige Reize halten das Nervensystem in Habachtstellung

→ Ruhephasen kommen kaum noch zustande



3. Mentale Erschöpfung

Reizüberflutung führt zu schneller mentaler Müdigkeit

→ kreative Energie und Klarheit lassen nach

Digitale Überlastung ist nicht das Gleiche wie Stress – aber sie verstärkt ihn. Wer dauerhaft viele Reize verarbeitet, hat weniger Reserven für anspruchsvolle Aufgaben oder echte Erholung. Beides bleibt auf der Strecke.



Bewusste Nutzung: gezielter Einsatz, klare Zeitfenster, anschließend echte Pause.

Reaktive Nutzung: ständig getrieben durch Benachrichtigungen, ohne klares Ziel oder echte Erholung.



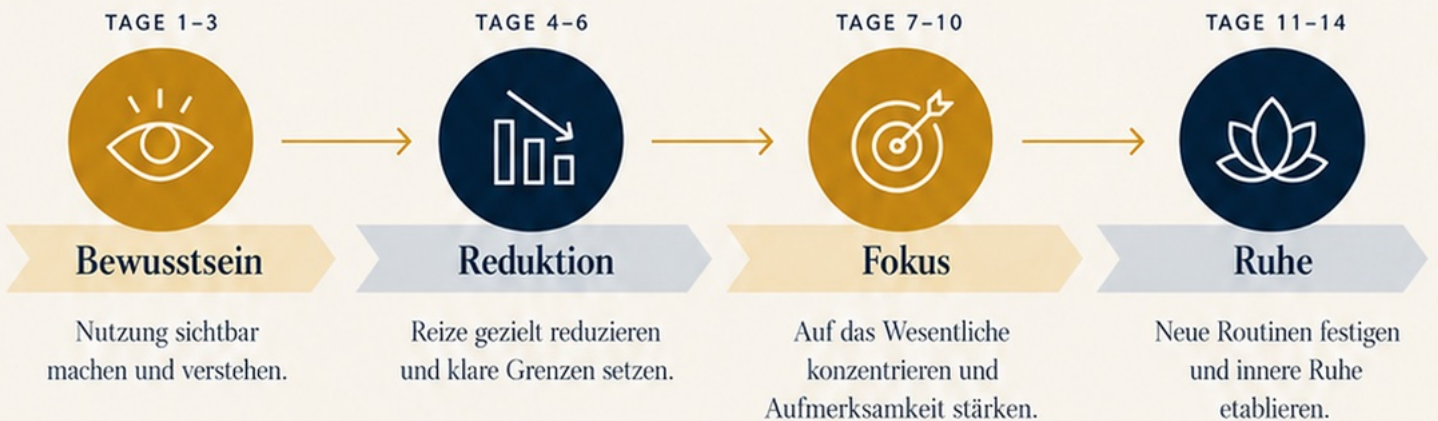
Die 14-Tage-Struktur

Digitaler Detox gelingt am besten in zwei klaren Phasen:

- Phase 1 (Tage 1–6): Bewusstsein und Reduktion
- Phase 2 (Tage 7–14): Fokus und Stabilisierung
- Konsequenz vor Intensität: tägliche kleine Anpassungen
- Klare Spielregeln: Was tue ich, was lasse ich bewusst weg?
- Reflexion und Anpassung: täglich kurz prüfen und nachjustieren

Schrittweise Anpassung wirkt besser als radikaler Verzicht. Wer 14 Tage durchhält, etabliert neue Muster, die deutlich nachhaltiger wirken als jede „Detox-Woche“ ohne Vor- und Nachbereitung.

14-Tage-Verlauf



Warum 14 Tage besser wirken als ein Wochenende

Ein zentrales Problem: Kurze Detox-Aktionen wirken oft nur in der Aktion selbst – und kippen danach in alte Muster zurück. 14 Tage geben dem Nervensystem Zeit, sich umzugewöhnen.

Typische Gedanken:

- Phase 1: Nutzung sichtbar machen, Reize reduzieren
- Phase 2: Fokus aktiv trainieren, Ruhe etablieren
- Übergang: Strategien fest in den Alltag einbauen

Diese Struktur sorgt dafür, dass Sie nicht nur kurzfristig reduzieren – sondern langfristig anders mit digitalen Reizen umgehen.



Schrittweise Anpassung wirkt besser als radikaler Verzicht.

Je konsequenter Sie 14 Tage dranbleiben, desto stabiler werden die neuen Gewohnheiten.



Tage 1–3: Nutzung sichtbar machen

Verstehen, bevor Sie verändern ...



1. **Bildschirmzeit messen** – integrierte Statistik im Smartphone bewusst auswerten.



2. **Auslöser identifizieren** – wann greifen Sie zum Smartphone? Aus Langeweile, Stress, Routine?



3. **Häufigste Apps erkennen** – welche drei Apps verbrauchen die meiste Zeit – und wozu nutzen Sie sie?



4. **Wirkung beobachten** – wie fühlen Sie sich nach 30 Minuten Social Media im Vergleich zu offline?



5. **Notieren statt bewerten** – 3 Tage lang aufschreiben – ohne sofort verändern zu wollen.

In den ersten drei Tagen geht es nicht ums Verändern, sondern ums Wahrnehmen. Sie können Ihr Verhalten erst gezielt anpassen, wenn Sie genau wissen, wann, wie lange und mit welcher Wirkung Sie digitale Medien nutzen.

Die meisten Menschen unterschätzen ihre tatsächliche Bildschirmzeit deutlich. Schon das ehrliche Hinschauen sorgt für einen ersten Aha-Effekt – und macht Veränderung leichter, weil sie auf Fakten basiert.

Was das für Sie bedeutet:

Beobachten Sie auch, in welchen Situationen Sie zum Smartphone greifen: bei Langeweile, Stress, sozialer Unsicherheit, in Pausen? Diese Auslöser werden in Phase 2 zu Ihren wichtigsten Veränderungsstellen.



Transparenz schafft Kontrolle.



Mini-Übung: Nutzungs-Tagebuch

Notieren Sie 3 Tage lang abends: 1. Bildschirmzeit (Stunden), 2. häufigste 3 Apps, 3. typische Auslöser.

Auswertung: Welche Auslöser tauchen am häufigsten auf? Welche App verbraucht überraschend viel Zeit? Genau hier setzen Sie ab Tag 4 an.



Tage 4–6: Reize reduzieren

06

Weniger Reize bedeuten mehr Fokus ...



- 1. Push-Nachrichten ausschalten** – alle Benachrichtigungen außer Anrufen und kritischen Apps deaktivieren.



- 2. Apps reduzieren** – drei Apps vom Startbildschirm entfernen oder ganz deinstallieren.



- 3. Graustufen-Modus** – Display in Schwarz-Weiß macht Apps deutlich weniger anziehend.



- 4. Stille Stunden** – feste Zeitfenster ohne Smartphone – z. B. erste Stunde am Morgen.



- 5. Schlafzimmer-frei** – Smartphone aus dem Schlafzimmer verbannen – klassischer Wecker reicht.

An den Tagen 4–6 reduzieren Sie aktiv die Reize, die Sie täglich erreichen. Push-Nachrichten sind dabei besonders wirksam: Jede einzelne unterbricht das Gehirn – und kostet Konzentration auch dann, wenn Sie nicht reagieren.

Wer Apps vom Startbildschirm entfernt oder ganz deinstalliert, durchbricht außerdem die automatische Routine. Der kurze Moment, in dem Sie eine App suchen müssen, reicht oft aus, um den Impuls bewusst zu hinterfragen.

Was das für Sie bedeutet:

Diese Tage sind die wichtigsten der ganzen 14: Wer hier konsequent reduziert, schafft die Voraussetzung für alle weiteren Schritte. Ohne weniger Reize lässt sich Fokus auf Dauer nicht aufbauen.



Weniger Reize bedeuten mehr Fokus.



Mini-Übung: 3 Reduktions-Schritte

- 1.** Schalten Sie alle Push-Nachrichten außer Anrufen und kritischen Apps aus.
- 2.** Entfernen Sie 3 Apps vom Startbildschirm oder deinstallieren Sie diese.
- 3.** Legen Sie ein Smartphone-freies Zeitfenster fest – z. B. die erste Stunde am Morgen oder die letzte am Abend.



Tage 7–9: Bewusste Nutzung

07

Gezielt nutzen statt automatisch reagieren ...



Bewusste Nutzung heißt auch: bewusst aufhören. Setzen Sie sich vorher einen klaren Endpunkt – idealerweise mit einer kurzen Pause oder einem Übergang in die nächste Aktivität. Sonst „rutschen“ Sie schnell zurück in alte Muster.

*Bewusste Nutzung ersetzt
Gewohnheit.*

An den Tagen 7–9 geht es nicht mehr ums Reduzieren, sondern ums bewusste Nutzen. Medien werden gezielt eingesetzt – nicht automatisch konsumiert. Diese Unterscheidung ist subtil, aber entscheidend.

Setzen Sie feste Zeitfenster: z. B. dreimal täglich 10 Minuten für Social Media, gezielt geplant. Sagen Sie sich vorher bewusst: „Ich nutze jetzt bewusst 10 Minuten.“ Schon dieser Satz verändert den Modus von „reaktiv“ auf „aktiv“.

Was das für Sie bedeutet:

- 1 **Klares Ziel vor Nutzung –**
bevor Sie zum Smartphone greifen: Wozu? Für wie lange?
- 2 **Feste Zeitfenster –**
z. B. 3× täglich 10 Minuten Social Media – statt „immer mal wieder“.
- 3 **Nutzung benennen –**
„Ich nutze jetzt bewusst 10 Minuten“ macht den Unterschied zum Reflex.
- 4 **Bewusster Beginn und Ende –**
klar starten und klar abschließen, statt unbemerkt „ins Scrollen zu rutschen“.
- 5 **Notwendig vs. unnötig –**
unterscheiden: was bringt Mehrwert – was ist nur Reizfüllung?



Mini-Übung: Drei Zeitfenster

Definieren Sie für die kommenden 3 Tage feste Zeitfenster:

1. Drei feste Zeitfenster pro Tag – jeweils maximal 10–15 Minuten.
2. Vorher klar benennen: Wofür? Was möchte ich konkret tun?
3. Bewusst beenden: kurze Pause statt nahtloser Übergang in andere Apps.



Tage 10–12: Fokus stärken

Konzentration ist trainierbar ...



- 1 **Pomodoro-Methode** – 25 Minuten konzentriert arbeiten, dann 5 Minuten Pause.
- 2 **Eine Aufgabe nach der anderen** – Multitasking ist Illusion – jede Aufgabe einzeln und vollständig erledigen.
- 3 **Smartphone in Sichtweite vermeiden** – schon die Anwesenheit reduziert Konzentration messbar.
- 4 **Fokus-Ritual** – kurze Routine zum Start: tief atmen, Aufgabe benennen, beginnen.
- 5 **Reize aktiv ausschalten** – E-Mails, Chats und Tabs schließen, bevor Sie konzentriert arbeiten.

Nach Reduktion und bewusster Nutzung folgt das aktive Training Ihrer Konzentration. Fokus ist eine trainierbare Fähigkeit – ähnlich wie Ausdauer im Sport. Wer ihn regelmäßig übt, baut spürbar mehr Tiefe und Klarheit auf.

Was das für Sie bedeutet:

Die Pomodoro-Methode ist ein einfacher Einstieg: 25 Minuten konzentriert arbeiten, 5 Minuten Pause – 4 Durchgänge, dann eine längere Pause. Wichtig: In den 25 Minuten wirklich nichts anderes machen, kein E-Mail-Check, keine Pop-ups.



Fokus ist trainierbar.



Mini-Übung: 25-Minuten-Fokus

1. Wählen Sie eine konkrete Aufgabe und einen ungestörten Zeitblock.
2. Smartphone außer Sichtweite, alle Reize ausschalten, Timer auf 25 Minuten stellen.
3. Volle Konzentration auf die Aufgabe. Anschließend 5 Minuten echte Pause – ohne Bildschirm.



Tage 13–14: Ruhe etablieren

Ruhe braucht bewusste Abschaltung ...



- 1 **Offline-Stunde** –
mindestens 1 Stunde am Tag bewusst und vollständig offline.
- 2 **Bildschirmfreie Mahlzeiten** –
Essenszeiten als geschützte, ruhige Inseln im Tag etablieren.
- 3 **Abendliches Abschalten** –
1 Stunde vor dem Schlafengehen kein Bildschirm mehr.
- 4 **Bewegung an der frischen Luft** –
kurzer Spaziergang ohne Smartphone setzt das Nervensystem zurück.
- 5 **Analoge Aktivität** –
Buch, Hobby oder Gespräch – bewusst nicht-digitale Erlebnisse einbauen.

An den Tagen 13–14 geht es darum, Ruhe wieder fest zu etablieren. Digitale Pausen fördern Erholung – sie geben dem Nervensystem die Chance, herunterzufahren, statt im Reaktions-Modus zu bleiben.

Was das für Sie bedeutet:

Bauen Sie feste Offline-Inseln in den Tag ein: bildschirmfreie Mahlzeiten, eine Offline-Stunde, eine ruhige Stunde vor dem Schlafengehen. Diese kleinen Anker reichen, um spürbar mehr Ruhe und Schlafqualität zu gewinnen – ohne radikalen Verzicht.



Ruhe braucht Abschaltung.



Mini-Übung: Eine Offline-Stunde

Planen Sie heute und morgen jeweils 1 Stunde, in der Sie bewusst und vollständig offline sind – Smartphone in einem anderen Raum.

Beobachten Sie hinterher: Wie hat sich Ihr Energie- und Konzentrationslevel verändert? Wie war das Gefühl, ohne Smartphone zu sein? Diese Beobachtung ist Grundlage für Ihre dauerhafte Routine.



Strategie: Impulse steuern

Aus Reflex wird bewusste Wahl ...



- 1. Impuls wahrnehmen –**
bewusst spüren: jetzt entsteht der Drang, zum Smartphone zu greifen.



- 2. Kurz innehalten –**
3 Atemzüge zwischen Impuls und Handlung schaffen Spielraum.



- 3. Wozu jetzt? –**
kurz prüfen: Gibt es einen klaren Grund? Oder ist es reine Gewohnheit?



- 4. Bewusst entscheiden –**
„Ich nehme den Impuls wahr und entscheide bewusst.“



- 5. Alternative aktivieren –**
kurze Bewegung, tiefer Atemzug oder Wasser trinken – statt zum Smartphone.



Der Griff zum Smartphone ist meistens impulsiv, nicht überlegt. Genau diese Lücke zwischen Impuls und Handlung ist Ihr wichtigster Hebel: Wenn Sie sie wahrnehmen und um wenige Sekunden verlängern, gewinnen Sie die Möglichkeit zur bewussten Entscheidung.

Ein einfacher innerer Satz hilft enorm: „Ich nehme den Impuls wahr und entscheide bewusst.“ Damit verändern Sie nicht den Impuls selbst – sondern die Reaktion darauf. Das Ziel ist nicht, nie mehr zum Smartphone zu greifen – sondern es bewusst zu tun.

Was das für Sie bedeutet:

Mit jedem bewusst gesteuerten Impuls trainieren Sie eine neue Gewohnheit: zwischen Reiz und Reaktion Raum zu schaffen. Diese Fähigkeit wirkt weit über das Smartphone hinaus – in fast jedem Bereich des Alltags.



Impulse sind steuerbar.



Mini-Übung: 3-Sekunden-Pause

- 1.** Sobald Sie zum Smartphone greifen wollen: kurz innehalten.
- 2.** 3 ruhige Atemzüge, ohne sofort zu reagieren.
- 3.** Frage: „Wozu jetzt? Gibt es einen klaren Grund?“
- 4.** Bewusst entscheiden: Smartphone nutzen – oder eine andere kleine Handlung wählen.



Umgebung und Alltagstransfer

Umgebung steuert Verhalten ...

11



- 1 **Smartphone außer Sichtweite** – aus dem Sichtfeld legen reduziert ungewollte Nutzung sofort.
- 2 **Reize aus dem Schlafzimmer** – klassischer Wecker statt Smartphone neben dem Bett.
- 3 **Ersatzgewohnheiten planen** – eine Offline-Aktivität pro Tag fest einbauen: Buch, Spaziergang, Hobby.
- 4 **Klare Online-/Offline-Zeiten** – feste Zeitfenster im Kalender geben Halt und Verlässlichkeit.
- 5 **Regeln im Alltag verankern** – 1–2 klare Regeln pro Lebensbereich, konsequent eingehalten.

Ihre Umgebung beeinflusst Ihr Verhalten oft stärker als Ihre Willenskraft. Wer das Smartphone in einen anderen Raum legt, nutzt es weniger – ohne dass Disziplin nötig ist. Genau diesen Hebel macht sich nachhaltige Veränderung zunutze.

Was das für Sie bedeutet:

Genauso wichtig: Ersatzgewohnheiten schaffen. Eine alte Routine zu streichen, ohne eine neue an ihre Stelle zu setzen, hält selten lange. Planen Sie konkret, was Sie stattdessen tun – ein Buch, ein kurzer Spaziergang, ein Hobby, ein Gespräch.



Struktur schafft Nachhaltigkeit.



Mini-Übung: Drei Alltagsregeln

1. Definieren Sie eine klare Smartphone-freie Zeit pro Tag (z. B. erste Stunde am Morgen).
2. Legen Sie eine Ersatzgewohnheit fest, die Sie in dieser Zeit gerne tun.
3. Wählen Sie einen Ort, an dem das Smartphone nie hingehört (z. B. Schlafzimmer, Esstisch).

Sie steuern Ihren Umgang mit Technik bewusst.



Wichtige Quellen:

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

12

- 1 Kahneman, D. (1973). *Attention and Effort*. Prentice-Hall.
- 2 Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. *Psychological Bulletin*, 116(2), 220–244.
- 3 Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587.
- 4 Mark, G., Gudith, D., & Klocke, U. (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 107–110.
- 5 Stothart, C., Mitchum, A., & Yehnert, C. (2015). The attentional cost of receiving a cell phone notification. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 41(4), 893–897.
- 6 Kushlev, K., Proulx, J., & Dunn, E. W. (2016). “Silence Your Phones”: Smartphone notifications increase inattention and hyperactivity symptoms. *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1011–1020.
- 7 Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one’s own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154.
- 8 Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843–863.
- 9 Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009.
- 10 Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*. Academic Press.
- 11 Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.
- 12 Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232–1237.
- 13 Roesl, G. T. (2023). *Die MHR-Methode – Den mentalen Kompass neu einstellen*.

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Mehr Fokus. Mehr Ruhe im Alltag.

Digitale Balance stärken – bewusste Gewohnheiten festigen

KONTAKT



Georg T. Roesl
LIFE REVOLUTION INSTITUT



+49 (0)911 – 95 03 58 00



hello@georg-roesl.de



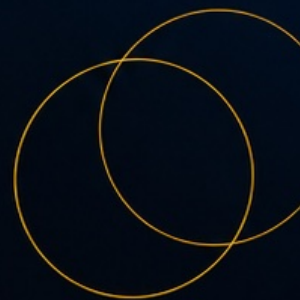
www.georg-roesl.de

*Ein kostenfreier Ratgeber für mehr Fokus, Ruhe
und bewussten Umgang mit digitalen Reizen.*

“

*Schrittweise Anpassung wirkt besser
als radikaler Verzicht.*

– Georg T. Roesl



LIFE REVOLUTION INSTITUT GMBH
FORSCHER UND AUTOR FÜR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE

RATGEBER • DIGITAL DETOX

KI-HINWEIS

Texte und Illustrationen wurden mit Unterstützung von KI erstellt
und redaktionell geprüft. Verantwortlich: Life Revolution Institut GmbH.