

# Social Media Detox? So klappt's!

Versuche, dein eigenes Verhalten kritisch zu hinterfragen und wende die Social-Media-Tipps in deinem Alltag an, die am besten zu dir passen.

## 1) **Keine Angst etwas zu verpassen**

Viele haben Angst, die neusten Posts und Storys auf Social Media zu verpassen und dann nicht mehr mitreden zu können. Dieses Phänomen heißt FOMO – Fear Of Missing Out. Aber keine Panik. Man muss nicht immer sofort alles ansehen, liken oder kommentieren. Neue Posts sind auch später noch da.

## 2) **Gute Planung zählt**

Ist dir aufgefallen, dass du aus Langeweile zum Handy greifst? Dann plane doch deinen Tag mit all deinen Lieblingshobbys. Dabei kannst du auch überlegen, bei welchen Aktivitäten dein Smartphone vielleicht ohnehin eher stört. Alten Hobbys nachgehen, etwas Neues lernen, mit Freund\*innen chillen, Sport treiben, sich um das Haustier kümmern: Es gibt so viel zu tun fernab von Social Media. So kommt keine Langeweile auf und das Handy bleibt in der Tasche.

## 3) **Den Moment genießen**

Manchmal reicht es einfach, einen Moment richtig auszukosten. Natürlich kannst du ein Erinnerungsfoto knipsen, aber danach solltest du das Handy wieder in die Tasche stecken – denn Momente sind einmalig. Versuche schöne Ereignisse mit allen Sinnen zu genießen und dir genau einzuprägen, wie du dich in diesem Moment gefühlt hast. Das Foto kannst du auch später noch posten und die Erinnerung wird dann umso wertvoller sein.

## 4) **Ehrlich mit sich selbst sein**

Natürlich möchten wir auf Social Media besonders gut dastehen. So entsteht der Druck, immer happy, immer perfekt gestylt und immer unterwegs zu sein. Manchmal hast du darauf vielleicht gar keine Lust – und anderen geht es oft genauso. Diese Belastung kannst du dir ersparen, indem du auch einfach mal nichts postest, wenn du eigentlich nicht willst.

5) **Eine Auswahl treffen**

Wie viele Social Media Accounts besitzt du? Es ist doch so: Eigentlich haben wir ein oder zwei Lieblingsplattformen, die wir hauptsächlich nutzen. Versuche daher den Rest zu löschen, den du sowieso nicht magst und der dir nur Zeit stiehlt.

6) **Keine schlechte Laune**

Es wird Zeit digital auszumisten: Egal, ob in der Freundesliste, in den gefolgten Accounts oder in den eigenen Posts – was dir nicht gefällt oder dir schlechte Laune bereitet, fliegt raus. So reduzierst du die Beiträge in deiner Timeline und hast nur noch Zeit für die positiven Dinge.

7) **Keine Chance für Zweifel**

Influencer\*innen und vielleicht auch deine Bekannten stellen auf Social Media die Dinge oft viel schöner und spektakulärer dar, als sie eigentlich sind. Filter und Bildbearbeitungen verzerren die Realität. Versuche also, dich nicht mit anderen zu vergleichen und mit Traumwelten mitzuhalten.

8) **Interaktionen, die zählen**

Wie oft verteilst du Likes oder kommentierst Beiträge? War das deine Zeit wirklich wert? Große Influencer\*innen bekommen so viele Kommentare, die sie gar nicht alle lesen können. Zum Beispiel kannst du deine Zeit auf Social Media nutzen, um mit Freund\*innen und Familie in Kontakt zu bleiben. Sicherlich wissen sie auch deine Kommentare mehr zu schätzen.