



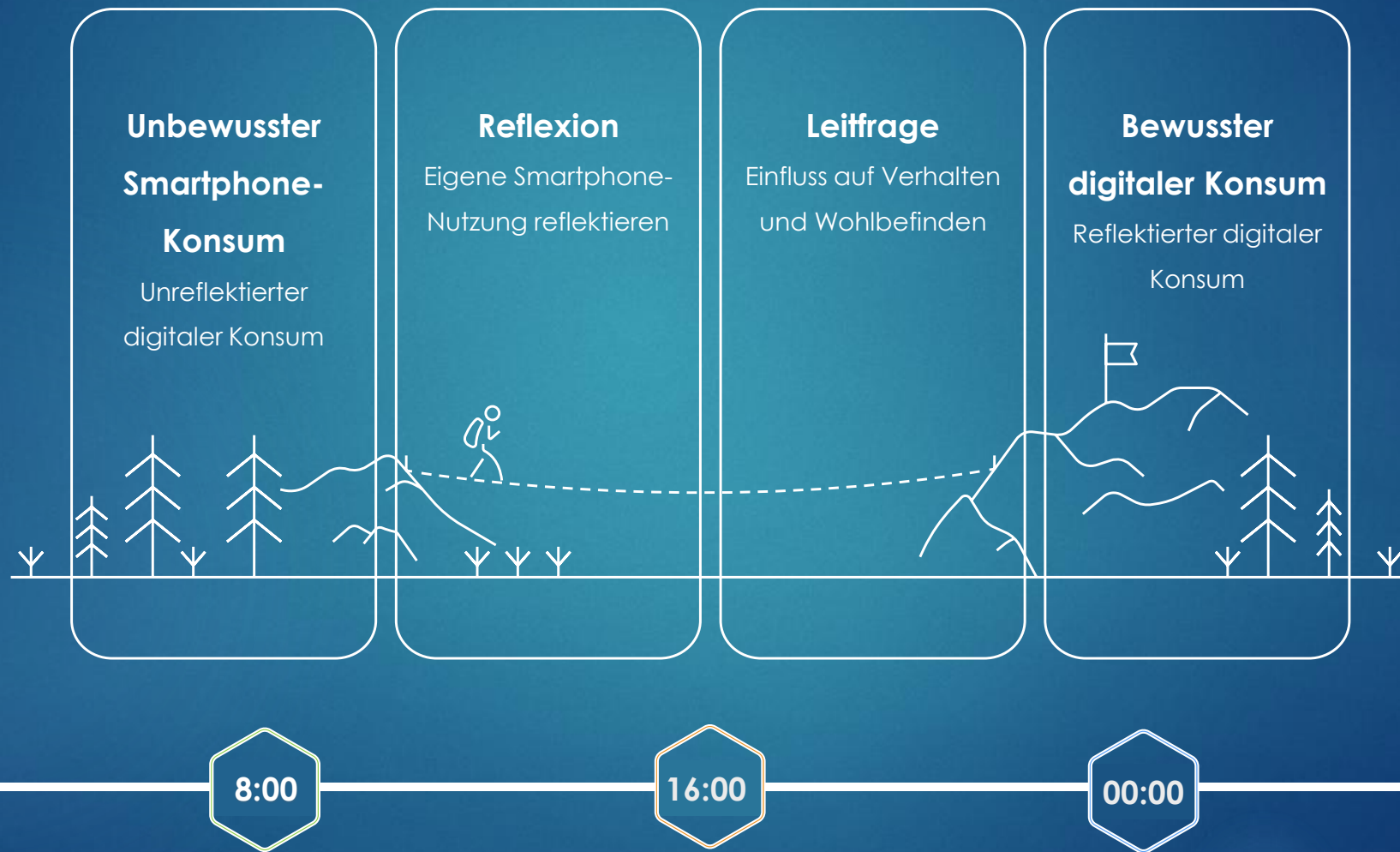
# DIGITALER MINIMALISMUS

REDUKTION DIGITALER REIZE UND SELBSTFÜRSORGE

PRÄVENTION REHA: SELBSTFÜRSORGE

NINA PAGETT MÄRZ 2026

# Einleitung, Motivation und Zielsetzung



## RÄUMLICH

Sicherheit, **Stabilität**, Rückzug

## ARBEITSBEZOGEN

Entwicklung, **Pausen**, Abgrenzung

## PERSÖNLICH

Hobbys, Ziele, **Identität**

## FINANZIELL

Sparen, Finanzmanagement,  
**Rechnungswesen**

## KÖRPERLICH

Schlaf, **Bewegung**, Ernährung

## EMOTIONAL

**Stress-Management**, Resilienz, Empathie

## SOZIAL

Grenzen, Kommunikation, Bindung,  
**Zugehörigkeit**

## SPIRITUELL

**Natur**, Glauben, Meditation

# 8 Säulen der Selbstfürsorge

# Theorien und Ansätze

## Digital Detox

Streng und schwer  
alltagstauglich, aber  
effektiv für eine  
vollständige digitale  
Pause.

## Digitaler Minimalismus

Flexibel und reflektiert,  
wissenschaftlich  
fundiert, ideal für eine  
nachhaltige digitale  
Balance.



Welchen Ansatz des digitalen Verzichts  
sollte ich wählen?



## Theoretischer Hintergrund

Gekonnt online in Beratung, Coaching  
und Weiterbildung, Astrid Hochbahn (Hg.)

## Ansätze des digitalen Verzichts

Digital Detox

Digitaler Minimalismus –

Besser leben mit weniger Technologie

Cal Newport

# Methodik



## Selbstreflexion

Analyse des Medienkonsums zur Identifizierung von Mustern.



## Bildschirmzeit

Messung der Smartphone-Nutzung zur Quantifizierung des Konsums.



## Veränderungen messen

Bewertung der Auswirkungen des digitalen Minimalismus auf das Wohlbefinden.

# Ergebnisse der Umsetzung

**Reduktion** statt  
kompletter  
Verzicht

**Reduzieren** Sie die  
Nutzung digitaler  
Geräte, anstatt sie  
vollständig zu  
vermeiden.

**Anpassungen** im  
Verlauf

Passen Sie Ihre digitalen  
**Gewohnheiten** im Laufe  
der Zeit an.



**Bewusstere**  
Nutzung sozialer  
Medien

Nutzen sie soziale  
Medien bewusster und  
mit **Bedacht**.

Reaktionen des  
**sozialen Umfelds**

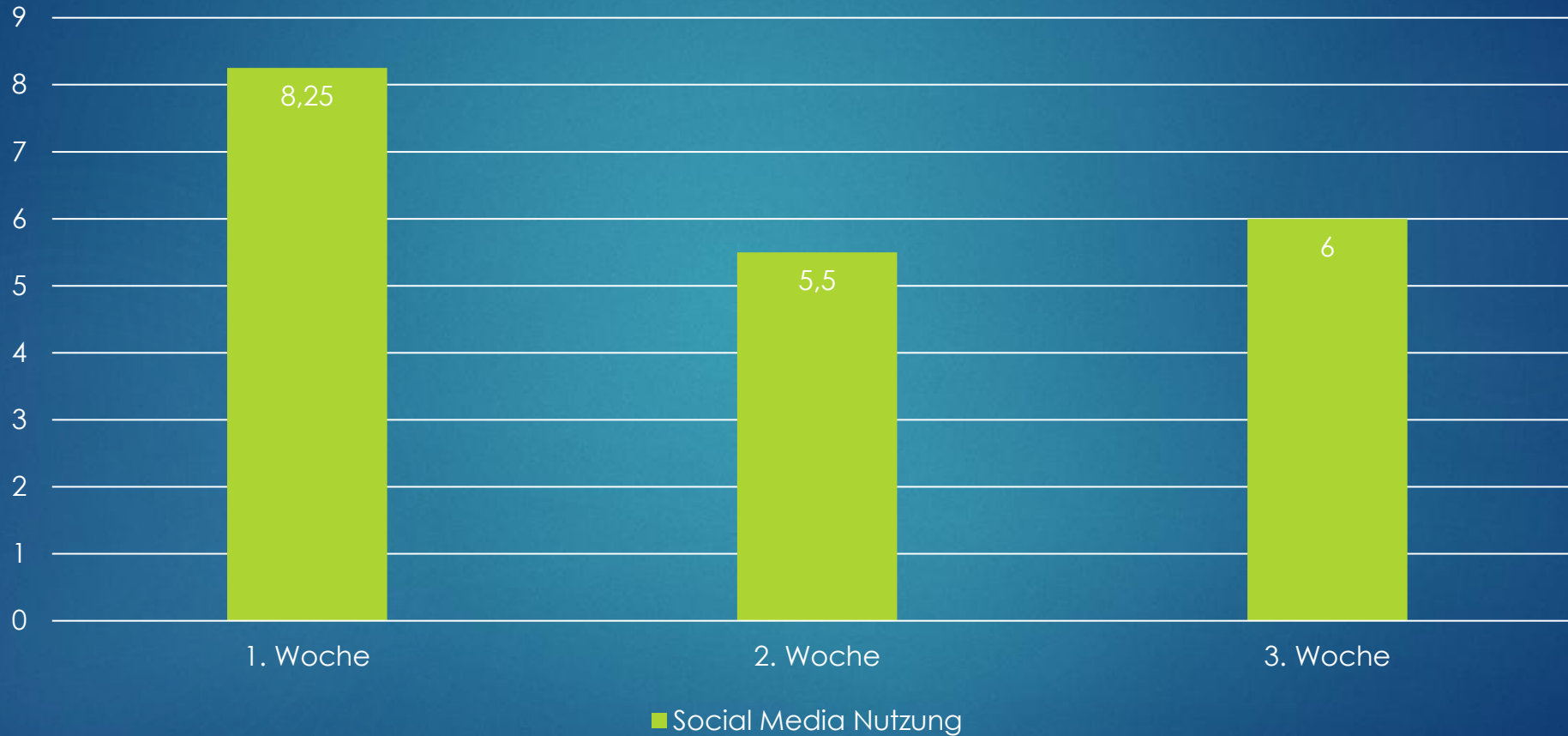
**Berücksichtigen** Sie die  
Reaktionen Ihres  
sozialen Umfelds auf  
Ihre digitalen  
Gewohnheiten.



# Zentrale Ergebnisse



# Deskriptive Statistik der Nutzung sozialer Netzwerke (3-Wochen-Vergleich)



Insgesamt lässt sich somit ein Rückgang der Nutzung mit anschließender leichter Stabilisierung auf niedrigerem Niveau erkennen.

# Ergebnisse zur Selbstfürsorge



## Überlastung

Stress,  
Reizüberflutung,  
mangelnde  
Selbstreflexion



## Zeitwahrnehmung

Neue Wertschätzung  
für freie Zeit



## Mentale Entlastung

Reduzierte Reize,  
innere Ruhe



## Selbstreflexion

Bewusstsein für  
Bedürfnisse &  
Grenzen



## Selbstfürsorge

Stressreduktion,  
persönliche  
Entwicklung

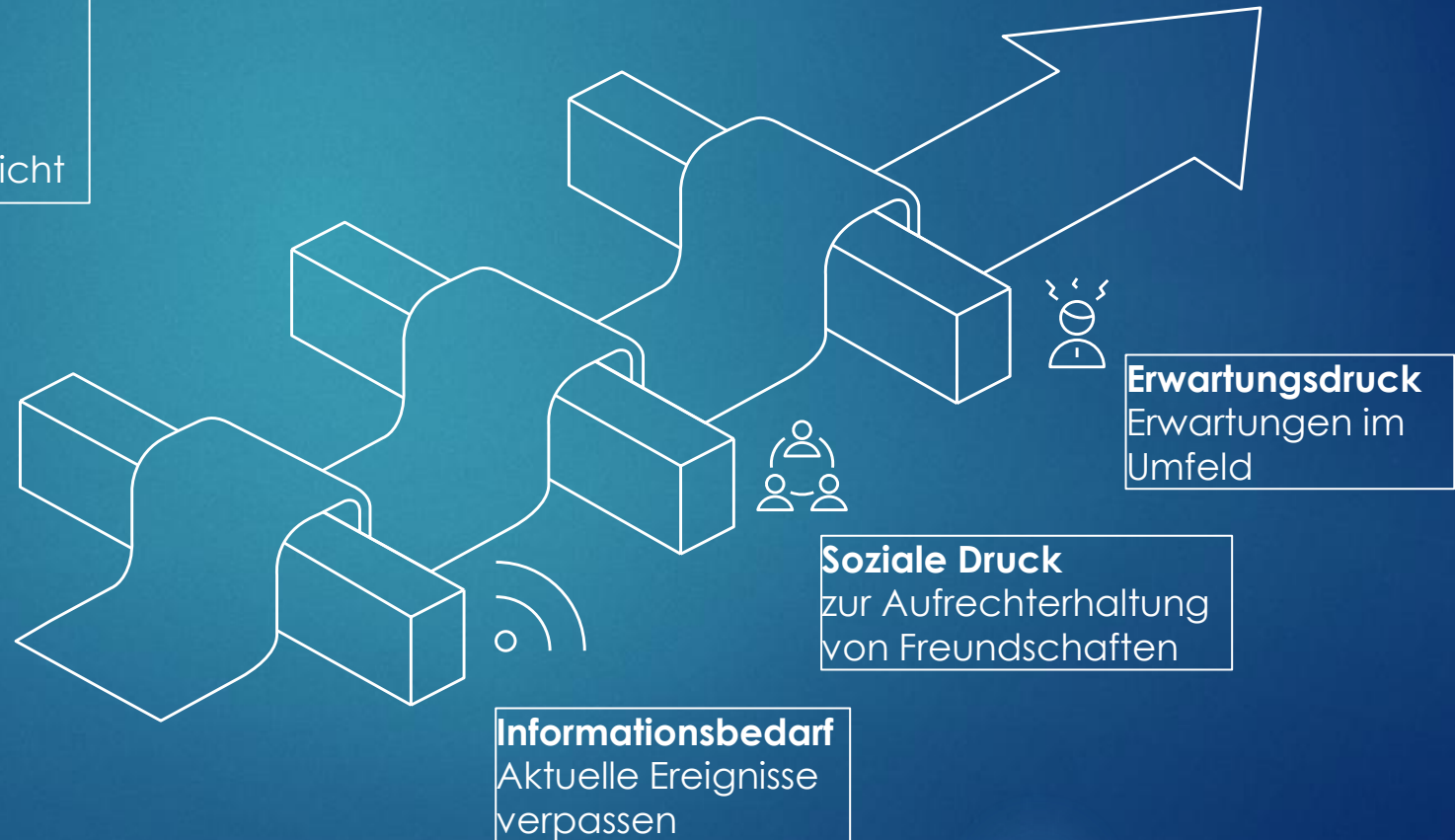
# Bewertung der Intervention

## Machbarkeit & Nachhaltigkeit

Hohe Alltagstauglichkeit  
Flexible Anpassung möglich  
Langfristige Umsetzbarkeit  
Fokus auf bewusste Nutzung statt Verzicht

## Stärken

Klare Strategien  
Förderung von Reflexion  
Leichte Integration in den Alltag



# Fazit

## Handlungsempfehlung

Digitale Gewohnheiten regelmäßig hinterfragen  
Unnötige Apps entfernen  
Nutzung an eigenen Bedürfnissen ausrichten



### Bewusster Umgang

Bewusster Umgang mit digitalen Medien ist entscheidend.



### Reduktion

Reduktion ohne spürbaren Verlust.



### Reflektiertes Verhalten

Entwicklung eines reflektierten Nutzungsverhaltens.



Vielen Dank!