

7-TAGE HEYMIND

DOOMSCROLLING CHECKLISTE

Nutze diese Checkliste, um deine Doomscrolling-Gewohnheiten Schritt für Schritt zu reduzieren. Setze Haken, wenn du die Aufgabe des jeweiligen Tages erledigt hast.



„**Doomscrolling**“ bezeichnet das ständige Konsumieren negativer Nachrichten, oft ohne zu bemerken, wie es sich auf die psychische Gesundheit auswirkt. Hier ist eine Checkliste, die Ihnen hilft, Doomscrolling-Gewohnheiten zu erkennen und zu bewältigen:

Anzeichen erkennen

1. **Lange Zeit auf Nachrichten-Apps**

Verbringen Sie stundenlang damit, durch Nachrichtenartikel zu scrollen, obwohl Sie nur ein paar Minuten nachsehen wollten?

2. **Erhöhte Angst oder Stress**

Fühlen Sie sich nach dem Lesen der Nachrichten ängstlicher oder gestresster und haben Schwierigkeiten, sich zu entspannen oder auf andere Aufgaben zu konzentrieren?

3. **Schlafstörungen**

Verlieren Sie Schlaf, weil Sie bis spät in die Nacht Nachrichten lesen oder sich Sorgen über das Gelesene machen?

4. **Vernachlässigung von Pflichten**

Haben Ihre täglichen Aufgaben, Arbeit oder persönlichen Beziehungen unter der Zeit gelitten, die Sie mit Doomscrolling verbracht haben?

Strategien zur Bekämpfung von Doomscrolling

1. **Zeitlimits setzen**

Reservieren Sie bestimmte Zeiten zum Nachrichtenlesen und stellen Sie einen Timer ein, um diese Grenzen einzuhalten.

2. **Quellen kuratieren**

Folgen Sie vertrauenswürdigen Quellen und erwägen Sie, die Anzahl der täglichen Nachrichtenquellen zu begrenzen.

3. **Bewusster Konsum**

Üben Sie Achtsamkeit, indem Sie sich Ihres emotionalen Zustands vor und nach dem Nachrichtenkonsum bewusst werden. Machen Sie Pausen, wenn Sie sich überwältigt fühlen.

4. **Inhalt diversifizieren**

Balancieren Sie Ihre Nachrichtenaufnahme mit positiven oder neutralen Inhalten, wie Hobbys, positiven Geschichten oder Bildungsinhalten aus.

5. **Digitaler Entzug**

Planen Sie regelmäßige Pausen von digitalen Geräten ein, um sich mit Offline-Aktivitäten

zu beschäftigen, die Freude und Entspannung bringen.

6. **Selbstpflegepraktiken**

Bauen Sie Aktivitäten ein, die das mentale Wohlbefinden fördern, wie Sport, Meditation oder Zeit mit geliebten Menschen.

Hilfreiche Tools

- **Apps zur Nutzungsüberwachung:** Nutzen Sie Apps, die Ihre Bildschirmzeit verfolgen und helfen, Ihren digitalen Konsum zu verwalten.
- **Achtsamkeits-Apps:** Verwenden Sie Apps, die Entspannung und Achtsamkeit fördern, wie Headspace oder Calm.

Fazit

Das Erkennen und Managen von **Doomscrolling** ist entscheidend für die Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit. Durch die Umsetzung der Strategien dieser Checkliste können Sie eine gesündere Beziehung zum Nachrichtenkonsum aufbauen und Ihr Wohlbefinden schützen.