

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.