



Liebe Prokrastinations-Expert:innen,

wir hoffen ihr seid gut im Sommersemester angekommen und konntet euch inzwischen einen Überblick über die Anforderungen in euren Kursen verschaffen. Besonders wenn der Zeitdruck aus dem letzten Semester noch gut im Gedächtnis ist, nehmen wir uns oftmals vor, dieses Semester direkt mit den Aufgaben zu beginnen und fokussiert dranzubleiben. Klingt einfach!

Was uns dabei aber ganz schön ablenken kann sind all die Möglichkeiten des digitalen Lebens. Egal ob soziale Medien, Gaming oder videobasierte Apps. All das kostet nicht nur viel Zeit, sondern steht auch im Verruf uns zu schaden, unser dopaminerges Belohnungssystem anzugreifen und eh mit Algorithmen aus der Hölle belegt zu sein. Aber wie sieht eigentlich die Studienlage dazu aus? Und wie können wir unterscheiden: Ist das jetzt gerade noch wohltuende Ablenkung und gewinnbringender Zeitvertreib, oder leiden wir inzwischen unter dem Konsum dieser digitalen Ablenker?

Entgegen der öffentlichen Meinung, bei der insbesondere soziale Medien gerne mal als Sündenbock für alles Negative in dieser Welt herhalten müssen, sind wissenschaftliche Befunde dazu nicht so eindeutig. Eine [Metaanalyse](#) fand lediglich einen schwachen Zusammenhang, zwischen der Zeit die in sozialen Medien verbracht wurde und Indikatoren für psychologisches Wohlbefinden (wie Depression und Einsamkeit). Ähnliches wurde für die Nutzung von Instagram in einer [systematischen Review](#) gefunden. Die meisten Studien dazu sind außerdem korrelativ und können nicht belegen, ob die Nutzung von sozialen Medien tatsächlich ursächlich für gestiegenes oder gemindertes psychologisches Wohlbefinden ist.

Unabhängig davon, ob wir digitale Anwendungen jetzt verteufeln oder die Vorzüge davon wertschätzen, ist es wichtig, einen bewussten und selbstreflektierten Umgang damit zu finden. Dabei können Fragen zur Selbstreflexion weiterhelfen:

- Wann und wie oft bin ich digital unterwegs und wie geht es mir im Anschluss daran?
- Was genau tue ich da? Ist es Ablenkung, Zeitvertreib, Inspiration, Information?
- Wie könnte es aussehen, wenn ich digitale Medien besser in meinen Alltag integriere?
- Mache ich das hier gerade noch aus echtem Interesse an den Inhalten die ich konsumiere? Oder versuche ich mich dadurch von negativen Emotionen abzulenken?
- Was sind Triggersituationen, in denen ich fast automatisch zum Handy greife?
- Welche Alternativen gibt es für mich, die Bedürfnisse die ich in der digitalen Welt erfülle wieder mehr in der realen Welt zu erfüllen?

Vielleicht findest du auch konkrete Alternativen für digitale Anwendungen:

- Statt Online Shopping, mit Freund:innen in der Stadt verabreden?
- Statt zwei Stunden mit Doomscrolling zu verbringen, einfach einen Film anmachen?
- Statt digitale Kalender und To Do Apps, einfach mal wieder auf ein Journal zurückgreifen?
- Statt bei Frustrationsgefühlen beim Lernen direkt zum Handy zu greifen, kurz Durchatmen und sich vor Augen führen, dass auch diese Gefühle dazugehören?

Im Anhang findet ihr einen Tracker für euer digitales Leben. Wenn euch dieser Newsletter jetzt zum digital Detox motiviert hat, findet ihr den übrigens auch auf unserem ProLernen Board auf H4, ganz oldschool in ausgedruckter Form 😊

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht das ProLernen Team