



Vortrag: Digital Detox!

Kursbeginn: 07.11.2025

Beginn: 19:00 Uhr

Ende: 20:30 Uhr

Beschreibung:

Können oder wollen wir aufs Smartphone verzichten?

Das ist die große Frage, die sich wohl auch mit Beginn der Fastenzeit stellt. Schließlich wird kaum ein Ding häufiger gebraucht, als das Smartphone.

Mehr als hundert Mal wird der Bildschirm des digitalen Allzeitbegleiters täglich entsperrt und das nicht immer, um einer gezielten Handlung nachzugehen.

Kein Wunder - schließlich halten die smarten Mobiltelefone zu jeder Tages- und Nachtzeit allerhand bereit. Ob genutzte Likes im Social Media Kanal, spannende und weniger spannende Neuigkeiten aus Wirtschaft und Politik oder die langersehnte Textnachricht einer geliebten Person.

Das Smartphone scheint vieles zu vereinen und doch führt seine Nutzung vielfach zu Stress, Schlafstörungen und Depressionen. Wann und wie ist Smartphone Nutzung noch gesund? Wo gilt es, Grenzen zu ziehen und Offline Zeiten einzuplanen? Ist Digital Detox und damit der totale Verzicht notwendig? Was kann abhängig machen und wie kann einer Sucht möglichst zielführend vorgebeugt werden? - In allen Altersgruppen, versteht sich!

Inhalte:

- Hintergründe zu Stress und digitalen Stress
- Auswirkung einer Smartphone-Sucht
- Maßnahmen zu Vorbeugung einer digitalen Abhängigkeit

Referentin: Johanna Constantini (Klinische Psychologin, Arbeitspsychologin, www.constantini.at)

Eintritt: 25,- inkl. Pausengetränke

Zielgruppe: Alle Interessierten.

Max. TeilnehmerInnenzahl: 50