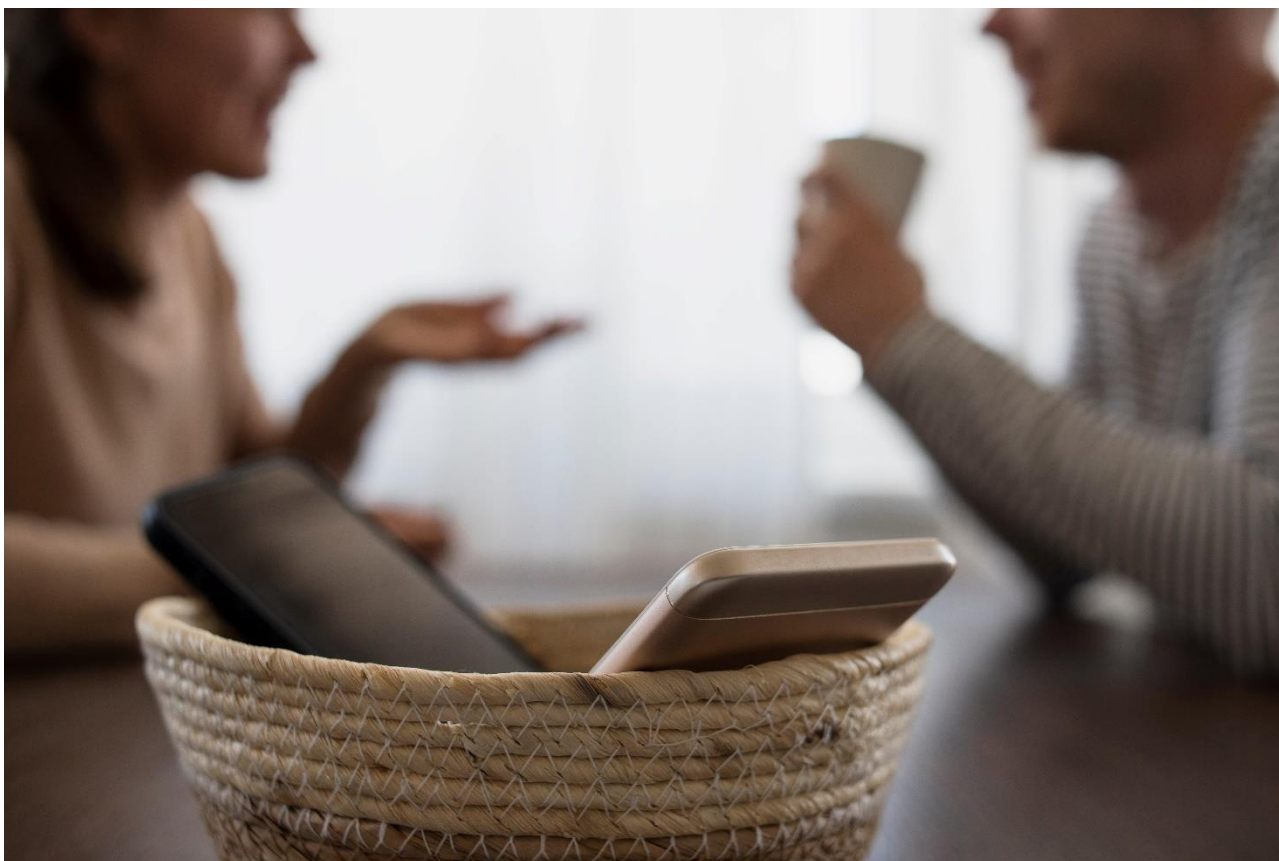


## Fünf Tipps für digitale Entschleunigung im Alltag

- Eine gesunde Balance aus ständiger Erreichbarkeit und handyfreier Zeit? Digitale Entschleunigung ist das Zauberwort.
- CosmosDirekt gibt Tipps, wie diese im Alltag optimal gelingt.







Fotoquelle: CosmosDirekt/Adobe Stock

Saarbrücken – Mehr als 33 Millionen Personen der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahre nutzten im Jahr 2022 mehrmals täglich das Internet.<sup>1</sup> Ob bei Social Media, Suchmaschinen, Video- und Nachrichtenservices – gerade veröffentlichte Inhalte sind aufgrund der Fülle an Nachrichten innerhalb von Minuten bereits veraltet und verschwinden dadurch schnell auf der Zeitleiste. Das regt dazu an, die digitalen Plattformen immer häufiger zu besuchen, um nichts zu verpassen. Einerseits ist es praktisch, mit mobilen Geräten, wie Smartphones, Tablets und Smartwatches, über alle Informationen und Nachrichten jederzeit verfügen zu können, andererseits werden aus fünf Minuten Bildschirmzeit schnell fünf Stunden. Das Stichwort

### Pressekontakt

Jörg Linder, Head of Media Relations, T +49 (0) 241 456 5664  
Sabine Gemballa, Media Relations CosmosDirekt, T +49 (0) 681 966 7560

[presse.de@generali.com](mailto:presse.de@generali.com)

 CosmosDirekt  
 @CosmosDirekt  
 Generali Deutschland AG  
 @GeneraliDE

[www.cosmosdirekt.de](http://www.cosmosdirekt.de)  
[www.generali.de](http://www.generali.de)

Generali Deutschland AG  
Adenauerring 7  
D-81737 München

für einen bewussteren Umgang mit digitalen Medien lautet daher: digitale Entschleunigung. CosmosDirekt, der Direktversicherer der Generali in Deutschland, gibt Tipps, wie die digitale Auszeit gelingt.

## GANZ ODER GAR NICHT?

Eine Pause von allen digitalen Geräten und Medien einzulegen, senkt den subjektiv empfundenen Druck, der durch die Geschwindigkeit der digitalen Nachrichten entstehen kann. Dabei muss aber nicht das Motto „Ganz oder gar nicht!“ gelten – das hängt letztlich von den individuellen Vorlieben ab. Mitunter hilft es schon, wenn beispielsweise E-Mails oder Nachrichten über Social Media- und Gaming-Apps nur noch zu bestimmten Zeiten gelesen und beantwortet werden. Mehr als jeder Zehnte der Internetnutzerinnen und -nutzer hat sich jedoch auch schon komplett aus der digitalen Welt zurückgezogen.<sup>2</sup>

## FÜNF TIPPS FÜR DIE DIGITALE ENTSCHEUNIGUNG

Menschen, die zum Beispiel ihr Smartphone den ganzen Tag nutzen und das Gefühl haben, dass dadurch das Leben beeinflusst wird, sollten eine Weile auf digitale Interaktionen verzichten. Diese fünf Tipps können dabei helfen:

### 1. Eigene Einstellung überdenken

Neue Nachrichten treffen im Sekundentakt ein, müssen aber nicht ebenso schnell beantwortet werden. Oft ist dieser Druck selbst verursacht. Arbeitet man am eigenen Anspruch und verinnerlicht, dass sich beide Gesprächspartner Zeit zum Antworten lassen können, ist das ein erster Schritt in Richtung Entschleunigung.

### 2. Nicht mit dem Smartphone in den Tag starten

Die Nachrichtenflut am Morgen kann überwältigend sein. Für einen entspannten Start in den Tag, das Smartphone einfach mal beiseitelegen und beispielsweise die erste Stunde des Tages ohne digitale Medien verbringen.

### 3. Unterstützung nutzen

Die meisten Smartphones bieten heutzutage eine Analyse der eigenen Bildschirmzeit und damit verbunden das Einrichten einer Zeitbeschränkung für bestimmte Apps an. Sollte das nicht möglich sein, finden sich im zugehörigen App-Store sogar kostenlose Angebote, die bei der bewussten Reduktion der Smartphone-Zeit helfen.

### 4. Kleine Momente nutzen

Die Bahnfahrt in die Stadt oder der Besuch im Supermarkt sind kurze Momente im Alltag, die man bewusst ohne das Smartphone verbringen und leicht in den täglichen Ablauf integrieren kann.

### 5. Push-Benachrichtigungen deaktivieren

Ständig neue Benachrichtigungen auf dem Sperrbildschirm verleiten dazu, das Smartphone erneut zur Hand zu nehmen. So verfliegt die Zeit, ohne dass man es wirklich wahrnimmt. Daher lieber die Benachrichtigungen ausschalten und feste Zeiten einrichten, zu denen das Smartphone dann bewusst genutzt wird.

---

<sup>1</sup> Quelle: Statista:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171009/umfrage/haeufigkeit-der-internetnutzung/>

<sup>2</sup> Quelle: Bitkom e. V.:

<https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Digital-Detox-Verzicht-digitale-Medien-2022>



## **COSMOSDIREKT**

CosmosDirekt ist Deutschlands führender Online-Versicherer und der Direktversicherer der Generali in Deutschland. Mit einfachen und flexiblen Online-Angeboten und kompetenter persönlicher Beratung rund um die Uhr setzt das Unternehmen neue Maßstäbe in der Versicherungsbranche. Zum Angebot zählen private Absicherung, Vorsorge und Geldanlage. Rund 1,7 Millionen Kunden vertrauen auf CosmosDirekt.

## **GENERALI IN DEUTSCHLAND**

Die Generali ist eine der führenden Erstversicherungsgruppen im deutschen Markt mit Beitragseinnahmen von rund 14,9 Mrd. € und mehr als 9 Mio. Kunden. Als Teil der internationalen Generali Group ist die Generali in Deutschland mit den Marken Generali, CosmosDirekt und Dialog in den Segmenten Leben, Kranken und Schaden/Unfall tätig. Ziel der Generali ist es, für ihre Kunden ein lebenslanger Partner zu sein, der dank eines hervorragenden Vertriebsnetzes im Exklusiv- und Direktvertrieb sowie im Maklerkanal innovative, individuelle Lösungen und Dienstleistungen anbietet. Generali Deutschland gehört zu der im Jahr 2022 neu geschaffenen Business Unit „Deutschland, Österreich und Schweiz“ (DACH). Mit rund 19,6 Mrd. € Beitragseinnahmen und 12,2 Mio. Kunden ist die neue Business Unit der Generali Group eine der führenden Erstversicherungsgruppen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Die Sicherheit Ihrer persönlichen Daten ist uns sehr wichtig. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie keine weiteren Informationen mehr von uns wünschen. Wir werden Ihre Daten dann aus unserem Verteiler löschen.