

Log Off – Mein Journal für mehr Offline-Zeit

Wie du die toxische Beziehung zu deinem Smartphone beendest

Kennst du das: Du wolltest nur kurz aufs Handy schauen und plötzlich sind zwei Stunden vergangen? Du würdest gerne einfach mal dein Handy weglegen und dir mehr Zeit für dein *real life* nehmen, aber natürlich willst du trotzdem nicht verpassen, was online so los ist?

In diesem Buch erfährst du, wie du mehr Zeit offline verbringen kannst, ohne gleich sämtlicher moderner Technik abschwören zu müssen. Analysiere dein Online-Verhalten und finde so den für dich besten Weg zu einer gesünderen Beziehung zum Smartphone.

Digitaler Minimalismus leicht gemacht – mit Werkzeugen wie Fragebögen, Tipps, App-Empfehlungen, Detox-Challenges, Achtsamkeitsübungen und viel Raum für geleitetes Journaling!

In diesem Ratgeber findest du unter anderem:

- **Fragebögen:**
Finde heraus, ob du zu viel Zeit online verbringst und was für eine Art von digitalem Minimalismus zu dir passt.
- **Tipps & Tricks:**
Wo fängst du am besten an? Wie nutzt du Social Media ohne FOMO (fear of missing out)? Wie kannst du besser durchschlafen?
- **Geleitetes Journaling:**
Finde mit Achtsamkeitsübungen und Denkanstößen deine wichtigsten Stressfaktoren und entdecke Wege, wie du mehr Lebenszeit *irl* verbringen kannst.
- **App-Empfehlungen:**
Entrümple dein Smartphone und entwickle deinen persönlichen Offline-Werkzeugkasten.
- **Die 2-Wochen-Challenge:**
Setze deine gesammelten Ideen in die Tat um und probiere zwei Wochen lang digitalen Minimalismus aus.



Log Off – Mein Journal für mehr Offline-Zeit

Deutsche Erstausgabe
128 Seiten

ISBN: 978-3-423-74104-0
EUR 13,00 [DE] – EUR 13,40 [AT]

ET 14. März 2024, 1. Auflage

Format: 12,3 x 19,1 cm

Übersetzung: Aus dem amerikanischen Englisch von Nele Boysen

Sprache: Deutsch

Lesealter ab 12

Pressestimmen

» Ein praktisches Journal mit vielen Tipps, Tests und Seiten zum Ausfüllen – damit funktioniert digitaler Minimalismus bestimmt! «

