dtv

Sammy Nickalls

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.

Sammy Nickalls
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
Format : 12,3 x 19,1 cm
Übersetzung: Aus dem amerikanischen Englisch von Nele Boysen
Lesealter ab 12
Übersetzer*in: Nele Boysen

© Rachel Franklin Photography

Autor*in

Sammy Nickalls

Sammy Nickalls ist ehemalige Redakteurin für ›Adweek‹ und ›Esquire‹ und arbeitet als freie Autorin für ›Teen Vogue‹. Sie rief den Hashtag #talkingaboutit ins Leben, der Social-Media-Nutzer*innen dazu aufruft, sich offen und ehrlich über ihre mentale Gesundheit auszutauschen. Aktuell macht sie ihren Master in Klinischer Psychologie und Psychologischer Beratung.

Übersetzer*in

Nele Boysen

Nele Boysen, 1992 in Karlsruhe geboren, lebt mit ihrem Mann in Rottenburg und arbeitet für eine Übersetzeragentur in Tübingen. Nachdem sie in Esslingen am Neckar ihr Abitur gemacht hat, hat sie Anglistik, Amerikanistik, Internationale Literaturen und Literatur- und Kulturtheorie in Tübingen studiert. Sie übersetzt vorwiegend aus dem Englischen.

Pressestimmen

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

Bangerang, *Gaby Friebel*, 5. Juli 2024

»Das ist ein absolut empfehlenswertes Buch, nicht nur für Kinder und Jugendliche, auch für Erwachsene ,«

Gelnhäuser Neue Zeitung, *Tanja Bruske-Guth*, 12. Oktober 2024

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Sammy Nickalls bei dtv

- Log Off – Mein Journal für mehr Offline-Zeit, Paperback, ISBN: 978-3-423-74104-0

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München