

## Die 3 Kernprinzipien des digitalen Minimalismus:



### UNORDNUNG IST KOSTSPIELIG

Unnötige Apps und Geräte verstopfen deine Zeit und Aufmerksamkeit und hindern dich daran, deine wahren Ziele und Werte zu verfolgen.



### OPTIMIERUNG IST WICHTIG

Überlege dir genau, wie du jede Technologie sinnvoll einsetzen kannst, um ihren vollen Nutzen für dich zu entfalten.



### ABSICHTLICHKEIT IST ERFÜLLT

Achte stets darauf, deine Werte und Ziele im Blick zu behalten, wenn du eine neue Technologie bewertest oder die Nutzung eines Geräts entscheidest.

## 7-Tage Digital Minimalismus Challenge

**TAG 1** Kein Handy in der ersten und letzten Stunde deines Tages. Entspanne dich, meditiere, schreibe deine Gedanken auf und genieße eine Tasse Tee.

**TAG 2** Schalte dein Handy am Nachmittag aus. Probiere eine neue Sportart aus oder trainiere gemeinsam mit einem Freund.

**TAG 3** Nutze soziale Medien heute nur für maximal 30 Minuten. Koche stattdessen ein neues, gesundes Gericht.

**TAG 4** Bleibe für die Hälfte des Tages offline. Erkunde einen Teil deiner Stadt, den du noch nicht kennst.

**TAG 5** Verbringe heute nur 15 Minuten in sozialen Medien. Besuche stattdessen einen kreativen Kurs wie Kunst oder Tanz in deiner Umgebung.

**TAG 6** Verzichte bis zum Sonnenuntergang auf dein Handy. Genieße stattdessen eine Wanderung in der Natur mit einem Freund.

**TAG 7** Kein Handy und keine sozialen Medien für den ganzen Tag. Mache einen Tag nur für dich. Tue, was dich glücklich macht, und setze dir neue Ziele für die Zukunft.

