

## Interview

### **Roman Braun**

Lebens-Coach und  
Mentaltrainer,  
[www.trinergy.at](http://www.trinergy.at)



### **Warum fällt es Menschen so schwer, auf Smartphone, soziale Medien etc. zu verzichten?**

Weil der Suchtfaktor bei Smartphones und insbesondere sozialen Medien so extrem hoch ist. Die Forschung hat gezeigt, dass die Sucht nach sozialen Medien vergleichbar mit einer Drogensucht ist. Viele Menschen wollen weg von der Smartphonesucht und dafür habe ich einen 7-Punkte-Plan entwickelt.

### **Wie sieht dieser Plan aus?**

Erstens sollte man sein Handy auf schwarz-weiß stellen. Dadurch sieht man automatisch weniger auf das Handy. Zweitens: via Digital-Detox-App die Zeit messen, die man am Smartphone verbringt. Die tatsächliche Summe vor Augen zu haben, erstaunt so manchen. Schritt 3: möglichst alle Apps löschen und nur über den Browser einsteigen. Das ist mühsamer und sorgt dafür, dass wir automatisch weniger surfen. 4.: Offline-Alternativen zu Smartphone-Funktionen finden, etwa Briefe schreiben, einen Wecker bzw. Fotoapparat verwenden, andere Menschen nach dem Weg fragen. Schritt 5: smartphonefreie Zeiten einlegen und bewusst genießen, z. B. im Urlaub. Schritt 6: E-Mails, WhatsApp-Nachrichten etc. nur zu festgelegten Zeiten, etwa morgens, mittags und abends, beantworten. Und zuletzt: zu Hause smartphonefreie Räume einrichten, wobei als erster Raum das Schlafzimmer gewählt werden sollte. Die 7 Schritte funktionieren wirklich. Man braucht aber etwas Geduld, die Entzugsphase kann schon einmal einen Monat dauern.