

# Bee balanced



**ONLINE & OFFLINE**

finde deine Balance

[www.bee-secure.lu](http://www.bee-secure.lu)



D

# Wie ausbalanciert ist dein Leben wirklich?

Wann warst du eigentlich das letzte Mal auf einem Konzert? Oder im Schwimmbad? Und auf Facebook? Es gibt unzählige Möglichkeiten, wie du deine Freizeit gestalten kannst. Sie vor dem Bildschirm zu verbringen, ist eine davon.

Klar, die neuen Medien sind ja auch eine tolle Sache – solange sie nicht zur Dauerbeschäftigung werden! Es gilt, die gesunde Balance zu finden, den Ausgleich zwischen der digitalen und der realen Welt.

$$1 + 1 = 0$$

1 Stunde vor dem Bildschirm  
+ 1 Stunde aktiv ohne Bildschirm  
= 0 Probleme

Das ist kein mathematisches Problem, sondern eine Richtlinie, die daran erinnern soll, dass das reale Leben nie kürzer kommen sollte, als das virtuelle. Muss ich wirklich 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche über Handy erreichbar sein? Muss ich wirklich jede Facebook-Benachrichtigung sofort checken? Und muss ich dieses neue Computerspiel wirklich in einem Zug bis zum Ende durchspielen? Dabei setze ich meinen Körper enormem Stress aus. Von den tollen Dingen, die draußen passieren, während ich im Cyberraum bin, einmal abgesehen. Die gesunde Mischung macht's.

**Deshalb lebe ich mein Leben online, aber auch und vor allem offline!**

# Selbsttest: Bin ich noch in der Balance?

- Ich sitze meist länger am Computer, als ich eigentlich vorhatte.
- Ich habe oft Gewissensbisse, weil ich zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringe.
- Ich habe schon die Schule/Arbeit versäumt, um am Computer sein zu können.
- Meine Schulnoten werden schlechter, weil mir Zeit zum Lernen fehlt oder meine Konzentration nachlässt.
- Ich hatte schon Streit mit meinen Eltern, weil ich zu viel Zeit am Computer/Handy verbringe.
- Das Spielen/Chatten/Surfen hat mir geholfen, meine Alltags-sorgen zu vergessen.
- Ich merke, dass mein Interesse an meinem direkten Umfeld, an meinen Freunden und meinen Hobbys nachlässt. Dinge, die mich früher glücklich gemacht haben, sind mir jetzt egal.
- Ich fühle mich unruhig und aggressiv, wenn ich keine Möglichkeit habe, an meinen Computer/mein Handy zu kommen.
- Mein Tablet/Handy bleibt an, auch wenn ich schlafen gehe – es könnte ja sein, dass mich jemand dringend erreichen will.
- Ich schlafe bewusst weniger, um länger online sein zu können.
- Ich habe Probleme beim Einschlafen, weil meine Gedanken ständig um meine Online-Aktivitäten kreisen.

Wenn du dich in mindestens 5 dieser Aussagen wiedererkennst, verbringst du mehr Zeit vor dem Bildschirm, als gut für dich ist. Allein diese Erkenntnis ist schon ein wichtiger Schritt. Als Nächstes gilt es, den Sprung in ein ausbalanciertes Leben zu schaffen.

## So bleibst du in der Balance

➔ Schalte Push-Benachrichtigungen (wenigstens ab einer bestimmten Uhrzeit) aus und entscheide selbst, wann du deine Mailbox oder dein Online-Profil (z.B. Facebook) checkst.

- ➔ Der Ausgleich macht's: Für jede Stunde, die du online bist, solltest du mindestens eine Stunde mit Freizeit (Hobbys, Sport, Kultur,...) verbringen.

➔ Pflege deine realen Freundschaften: Geh aus, häng ab, hab Spaß!

➔ Schalte Handy, Computer und Fernseher auch mal aus und genieße die bildschirmfreie Zeit.

➔ Versuche, bewusst Dinge zu tun, für die du nicht online sein musst.

➔ Profitiere vom Urlaub, um offline zu sein; suche nicht ständig nach WiFi-Hotspots oder Internetcafés.



Wenn du das Gefühl hast, einfach nicht vom Computer loszukommen, wende dich anonym an die **BEE SECURE Helpline**. Sie hat bei Problemen und Fragen ein offenes Ohr für dich.



Wenn du glaubst, deinen Medienkonsum nicht allein in den Griff zu bekommen, kannst du dich an „ausgespillt“ wenden. Hier helfen dir Spezialisten auf dem Gebiet der Abhängigkeit von Computer und Co.

[www.ausgespillt.lu](http://www.ausgespillt.lu)  
Tel. 26 48 00 38



Tipps für die perfekte Balance findest du auf folgenden Internetseiten:

Sportangebote \_\_\_\_\_ [www.sports.lu](http://www.sports.lu)

Kulturelles \_\_\_\_\_ [www.culture.lu](http://www.culture.lu)

Weitere Tipps zu Online-Aktivitäten \_\_\_\_\_ [www.bee-secure.lu](http://www.bee-secure.lu)

Unveränderte nichtkommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung ist ausdrücklich erlaubt.  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/>



Herausgeber: BEE SECURE  
138, boulevard de la Pétrusse · L-2330 Luxembourg  
B.P. 707 · L-2017 Luxembourg  
Tel.: (+352) 247-86427 · Fax.: (+ 352) 46 41 86  
[bee-secure@snj.etat.lu](mailto:bee-secure@snj.etat.lu) · [www.bee-secure.lu](http://www.bee-secure.lu)

