

Warum wir ständig zum Smartphone greifen – und wie wir wieder die Kontrolle zurückgewinnen

Kursnummer 26O182421

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 20:00 - 21:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort Online

Dozent Funda Talas

Kursentgelt 7,00 €

Kennen Sie das Gefühl, nur kurz aufs Handy zu schauen – und plötzlich sind 30 Minuten vergangen?

Benachrichtigungen, Social Media, E-Mails und unzählige digitale Reize lenken unsere Aufmerksamkeit Tag für Tag – oft, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Viele Menschen erleben dadurch innere Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten oder das Gefühl, die Kontrolle über ihre Zeit und Aufmerksamkeit zu verlieren.

Doch was steckt eigentlich dahinter? Wie können wir eingefahrene digitale Gewohnheiten verändern?

In diesem Online-Vortrag geht es darum, die digitalen Gewohnheiten wirklich zu verstehen und damit die Grundlage für Veränderung zu schaffen. Denn nur was wir verstehen, können wir auch bewusst verändern.

Sie erfahren, warum unser Gehirn so stark auf digitale Reize reagiert, wie Aufmerksamkeit und Stresssystem beeinflusst werden und warum es so schwer ist, aus diesen Mustern auszusteigen.

Gleichzeitig erhalten Sie erste einfache und alltagstaugliche Impulse, wie Sie wieder mehr Fokus, Ruhe und Selbststeuerung in Ihren digitalen Alltag bringen können – ohne Verzicht, sondern durch bewusste kleine Veränderungen.

Was Sie erwartet:

- Warum digitale Medien so stark unsere Aufmerksamkeit binden
- Was dabei im Gehirn und im Stresssystem passiert
- Erste Strategien, um den Autopiloten zu unterbrechen
- Einfache Übungen für mehr Fokus und innere Ruhe
- Konkrete erste Schritte für einen bewussteren digitalen Alltag

Für wen ist der Vortrag geeignet?

Für alle, die das Gefühl haben, zu viel Zeit am Smartphone zu verbringen, sich leicht ablenken zu lassen oder wieder mehr Kontrolle, Klarheit und Ruhe im digitalen Alltag gewinnen möchten.

Jetzt bewusst handeln

Wenn Sie verstehen möchten, warum digitale Gewohnheiten so stark wirken und wie Sie wieder mehr Selbstbestimmung in Ihren digitalen Alltag bringen können, bietet dieser Vortrag einen wertvollen Einstieg.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

08.09.2026 20:00 - 21:00 Uhr Online

[zur Kursdetail-Seite](#)