

10 Tipps zum erfolgreichen time:out

- 1 Neue Gewohnheit**
Es ist einfacher, eine neue Gewohnheit zu entwickeln, als eine alte wegzulassen. Trainiere neue Gewohnheiten, um alte zu verändern.
- 2 Realistische Ziele**
Setz dir realistische Ziele: weniger ist mehr! Vielleicht macht es mehr Sinn, erst mal zu reduzieren, statt ganz mit etwas aufzuhören. Gleichzeitig sollten deine Ziele von dir selbst beeinflussbar sein und nicht von äusseren Umständen abhängen.
- 3 Positiv formulieren**
Ergänze deinen Verzicht mit einem positiven Ziel. Beispiel: „Weniger im Internet surfen und stattdessen ein Buch lesen“.
- 4 Vermeide Zielkonflikte**
Der Verzicht auf Kuchen kann zum Konflikt mit der kommenden Geburtstagsfeier werden. Vermeide solche Zielkonflikte (oder gewähre dir einen Jokertag, aber nur einen 😊).
- 5 Strategie und Planung**
Überleg dir eine Strategie, wie du dein time:out schaffst. Wo könntest du in Versuchung geraten und wie gedenkst du darauf zu reagieren? Vielleicht hilft es dir, solche Situationen ganz zu vermeiden.
- 6 Commitment**
Melde dich bei time:out an (timeoutschweiz.ch/teilnehmen) und erzähl deinem Umfeld, worauf du verzichtest. Damit steigerst du dein Commitment und die Verbindlichkeit. Du kannst auch eine Art Vertrag mit dir selbst abschliessen.
- 7 Gemeinsam stark**
Verzichte nicht allein, es geht einfacher in einer Gruppe. Ihr könnt euch gegenseitig motivieren und herausfordern.
- 8 Erinnerungshilfen**
Bau dir im Alltag Erinnerungshilfen ein, z.B. Reminder auf dem Handy. Wenn du die Bildschirmzeit reduzieren willst, hol dir eine App zur Sperrung gewisser Apps (Zusatztip: lass z.B. ein Familienmitglied den Code eingeben, der zur Entsperrung nötig ist, ohne dass du ihn kennst).
- 9 Durchhalten**
Meistens dauert die „Versuchung“ in Form von Gedanken nur sehr kurz. Denk daran: Der „Kampf“ findet im Kopf statt. Und wenn dein Verzicht trotzdem mal nicht gelingt: Gib nicht auf und mach weiter!
- 10 Erfolge feiern**
Feiere deine Erfolge und sei stolz auf dich.