

# Deka SmartDigital

## Sicherheit

### Deine digitale Selbstfürsorge

**„Deka**

## Sicherheit

### Deine digitale Selbstfürsorge

Pausen, bewusster Umgang mit digitalen Medien – für deine digitale Gesundheit.

Digitale Selbstfürsorge bedeutet, achtsam mit deiner eigenen Aufmerksamkeit und deinen digitalen Gewohnheiten umzugehen.

Nicht immer online sein, bewusst Pausen machen und den eigenen Medienkonsum steuern – das schützt deine Konzentration, deine Energie und dein Wohlbefinden.

#### Tipps für deinen Alltag:

- Bildschirmpausen bewusst einplanen (z.B. 5 Minuten pro Stunde).
- Benachrichtigungen gezielt steuern – nur das Nötigste.
- Feste „Offline-Zeiten“ schaffen, besonders vor dem Schlafengehen.
- Geräte auch mal bewusst weglegen: kurze Auszeiten helfen, den Kopf freizumachen.

#### Merke:

Digitale Gesundheit beginnt damit, dir selbst Raum für echte Erholung zu geben