

BEWUSST OFFLINE!



„**Bewusst Offline!**“ ist ein Workbook für einen siebentägigen Social-Media-Detox. Innerhalb von sieben Tagen strukturierter Selbstforschung wird deutlich, dass nicht die Willenskraft fehlt, sondern **das Verständnis dafür, womit man es in der digitalen Welt eigentlich zu tun hat**. Schritt für Schritt entsteht ein eigener Wertekompass für eine unabhängige und selbstbestimmte Nutzung. Das Leben steht hier im Vordergrund, nicht die Performance. Für authentische Verbindungen, echte Energie und echtes Erleben.

WORUM ES GEHT

Unser Smartphone ist schon lange viel mehr als nur ein Werkzeug. Es ist auch eine Entertainmentmaschine und ein Fluchthelfer, der uns sanft betäubt, wenn das Leben unbequem wird. „Bewusst Offline!“ nimmt diese stille Betäubung ernst und stellt eine andere Frage als die üblichen Detox-Ratgeber. Nicht „Wie schaffe ich weniger Bildschirmzeit?“, sondern „Was suche ich in der digitalen Welt eigentlich und wo finde ich es wirklich?“

Das Workbook begleitet diesen Prozess über sieben Tage mit einem festen Rhythmus aus Parabel, Alltagsexperiment, Reflexion und vertiefendem Verständnis. Es bietet Hilfestellung und Anregung, um einen eigenen Umgang mit digitalen Medien zu finden.

Digitale Balance entsteht durch Verstehen statt durch Regeln und durch Bewusstsein statt durch Verzicht.

DIE ECKDATEN

Titel: Bewusst Offline!
7 Tage Social Media Detox

Autorin: Alwina Simon

Format: Workbook für einen siebentägigen Social-Media-Detox, zum Ausfüllen, Reflektieren und Erforschen des eigenen Medienverhaltens

Umfang: 100 Seiten (A4)

Preis: 58 Euro

Herausgabe: WOW Sessions, Eigenverlag, Buchloe

Bezug: wowsessions.de

Begleitend: Podcast D-Days for Detox, seit Juni 2026

DER MARKENKERN

Verstehen statt Regeln.
Bewusstsein statt Verzicht.

Ich verkaufe keine „Handy-Diät“, keinen Entzug und kein Verbot, sondern einen Weg, um Bewusstsein zu schaffen. Für dich, für deine Lieben und für die Dinge, die in deinem Leben wirklich zählen.

ÜBER DIE AUTORIN



Alwina Simon ist Diplom-Kommunikationsdesignerin und Life Coach für digitale Balance und persönliche Entwicklung. Unter der Marke „WOW Sessions“ unterstützt sie Menschen dabei, einen bewussten Umgang mit ihrem Smartphone zu finden und den Blick wieder auf das echte Leben zu richten, auf die Dinge, die uns menschlich machen und für unser Wohlergehen wichtig sind.

Ihr Weg dorthin war persönlich. Neun Jahre lang hat sie ihre eigene, intensive Entwicklung durchlebt und sie dokumentiert. Die Ursprünge dieses Prozesses hat sie in ihrem Buch „G.DANKE“ festgehalten. Dieser Weg verlief nicht klassisch, sondern auf eine sehr ungewöhnliche Weise. Gerade dadurch ist sie bis zu den grundlegendsten Fragen der Persönlichkeitsentwicklung vorgedrungen und hat bemerkenswerte Veränderungen bewirkt. „G.DANKE“ erzählt diesen Prozess offen und sehr persönlich und geht dabei bewusst in die Tiefe. Aus dieser Erfahrung ist eine zugewandte Haltung entstanden, die ihre Arbeit heute prägt.

Als **Mutter** kennt sie die Frage nach dem gesunden Maß bei der Mediennutzung nicht nur aus der Theorie. **Am Gymnasium Buchloe arbeitet sie zudem mit Jugendlichen** und sieht täglich, wie früh die digitale Betäubung beginnt und welche zwischenmenschlichen Werte sie untergräbt. Dabei gerät genau das, was ein Mensch zum Leben braucht, echte Beziehungen, Zugehörigkeit und der Raum, sich selbst wahrzunehmen, in den Hintergrund.

Ihre **Methode** stützt sich auf das **Motivational Interviewing**, einen Gesprächsansatz, der nicht belehrt, sondern durch offene Fragen die eigene Einsicht weckt. Anstatt Verbote auszusprechen, macht sie innere Widersprüche sichtbar, aus denen der eigene Wunsch nach Veränderung entstehen kann.

Als Rahmen dienen zwei Ankerpunkte: der Anfang und das Ende eines Lebens. Am Anfang steht die Frage, was ein Mensch von Natur aus vom Leben erwartet, wie es Jean Liedloff in ihrem Kontinuum-Konzept beschreibt. Am Ende steht die Frage, was wir rückblickend als erfüllend empfinden, wie die Grant-Studie der Harvard University zur Erwachsenenentwicklung zeigt. Beide Pole zeichnen ein erstaunlich ähnliches Bild davon, was Menschen wirklich brauchen, und stehen im Kontrast zu dem, was die digitale Welt bietet. Wer diesen Kontrast erkennt, findet leichter aus der digitalen Narkose heraus, da die eigentlichen menschlichen Werte und Wünsche wieder an Bedeutung gewinnen.

Ihre **These**: Das Leben selbst ist das Faszinierendste, das uns passieren kann. Doch das Digitale schiebt sich dazwischen und wir haben verlernt, das Leben zu spüren und es als unsere höchste Priorität wahrzunehmen.

ÜBER DAS WORKBOOK



„Soziale Medien sind nicht der Feind. Sie sind lediglich ein sehr guter Fluchthelfer. Eine Flucht vor Überforderung, Stress, Angst und Einsamkeit. Und diese Flucht lässt sich nicht durch Regeln beenden, sondern durch Hinsehen, Verstehen und Lösen.“

WAS IM WORKBOOK STECKT

Das Workbook ruht auf drei Säulen.

1. Verstehen statt Regeln, Bewusstsein statt

Verzicht: Die Mechanismen und die Neurobiologie hinter dem eigenen Verhalten werden verständlich erklärt. Wer das System durchschaut, hört auf, unbewusst zu konsumieren, und beginnt, die digitale Welle zu surfen, statt sich von ihr wegschütten zu lassen. Es geht nicht um Verzicht auf das Smartphone, sondern darum, wieder zu spüren, was wirklich zählt.

2. Eigene Erfahrung statt fremder Erkennt-

nis: Das Workbook gibt keine Antworten vor, sondern führt zu den eigenen. Durch das Festhalten der eigenen Nutzung, durch Innenschau und Selbstforschung entsteht ein Kompass, der aus der Person selbst stammt. Man folgt nicht aufgesetzten Regeln, sondern der eigenen Erkenntnis.

3. Parabeln als emotionale Anker: Moderne neurowissenschaftliche Erkenntnisse werden mit sieben zeitlosen Weisheitsbildern verbunden. Diese Bilder tragen ein neues Bewusstsein in den Alltag, das auch lange nach den sieben Tagen nachwirkt.

SO IST EIN WORKBOOK-TAG AUFGEBAUT

Jeder der sieben Tage folgt demselben Rhythmus aus vier Bausteinen.

Eine **Parabel**, ein Bild aus der Natur und alter Weisheit, rückt einen Wert in den Mittelpunkt und trägt Stück für Stück zur Entwicklung des eigenen Wertekompasses bei.

Ein kleines **Experiment** für den Alltag zeigt, wie das Smartphone tatsächlich wirkt.

Schreibimpulse und **Reflexionsfragen** ermöglichen einen ehrlichen Blick nach innen.

Ein „**Deep Dive**“, also ein vertiefender Abschnitt, erklärt die Mechanismen, die uns im Online-Raum festhalten.

PRESSEKONTAKT

Ansprechpartnerin: Alwina Simon,
WOW Sessions

E-Mail: office@wowsessions.de

Telefon: 0176-40442186

Web: wowsessions.de

Podcast: D-Days for Detox (neben weiteren Formaten zur Persönlichkeitsentwicklung)

Sitz: Buchloe, Bayern