



Geschafft! „Weniger Handy = mehr innere Ruhe

Hinter ihrer perfekten Fassade fühlte sich Alwina traurig, leer und erschöpft. Was ihr Smartphone damit zu tun hatte und wie sie sich ihr echtes Leben zurückeroberte, erzählt sie hier

Das Gras unter den Füßen spüren, das Wasser plätschern hören – Natur tut Alwina gut



Bewusst offline:
Mit Papier und Stift hält Alwina Gefühle fest

**Alwinas
Gratis-Podcast:**
„D-Days for Detox“:
wowsessions.de/
d-days



Bitte nicht stören! Wie digitale Balance gelingt – das vermittelt sie anderen in ihrem Podcast und als Life-Coach

Umzug ins wunderschöne Bayern, zwei gesunde Babys, ein selbst gebautes Häuschen: „Eigentlich war unser Leben toll, aber ich war ständig ausgebrannt“, erinnert sich Alwina Simon (45) aus Buchloe. Viele Jahre funktioniert sie, bis 2013 zum ersten Mal ein Arzt die Diagnose ausspricht: Burnout.

Ihr Doktor sagt: „Legen Sie sich in die Natur und tun Sie nichts!“ Doch statt sich Ruhe zu gönnen, greift Alwina immer wieder zum Handy, beantwortet Nachrichten, spielt Spiele – und merkt nicht, wie sehr ihr das ständige Piepsen und Vibrieren die Kraft rauben.

Erschöpfung, Tinnitus und Schlafstörungen werden nicht besser. „Anfangs dachte ich, ich müsste radikal sein, habe WhatsApp gelöscht und mir sogar ein altes Nokia besorgt – nur zum Telefonieren“, sagt sie.

Aber so ganz umsetzbar ist das in der immer digitaler werdenden Welt nicht: 2015 macht sich Alwina als Künstlerin selbstständig. „Ohne Instagram, Facebook und Etsy-Shop schwierig, deshalb bin ich wieder voll in die digitale Welt eingestiegen.“ Statt sich auf ihre Kunst zu konzentrieren, vergleicht sie sich mit anderen Designern – „und auch mit Mamas, die immer top-

gestylt super gesundes Essen für ihre fünfköpfigen Familien auf den Tisch zaubert haben“, sagt Alwina kopfschüttelnd.

Abends im Bett drehen sich ihre Gedanken: „Ich bin nicht genug, warum bekommen es alle so perfekt hin, nur ich nicht?“

Erst als sie beginnt, sich mit Persönlichkeitsentwicklung auseinanderzusetzen, fällt der Groschen:

Hilft der ganzen Familie 5 Top-Tipps für digitale Balance

1 Smartphone in den „**Nicht stören**“-Modus stellen, wenn kein wichtiger Anruf erwartet wird. Dann vibriert und piepst nichts, das Nervensystem kann sich erholen.

2 **Handyfreie Zonen** im Schlafzimmer und am Esstisch – schafft für alle ein echtes Miteinander.

3 Mit **wahren Seelenfreundinnen** austauschen, statt ständig in den sozialen Medien perfekten Menschen bei der Inszenierung zuschauen: weniger Frust, mehr Ehrlichkeit!

4 Vor dem Griff zum Smartphone kurz innehalten und fragen: „**Was will ich machen?**“ Das verhindert Zeitverschwendung im Autopilot.

5 Waldspaziergang und Freundinnen-Brunch stehen an? Das Handy einfach mal zu Hause oder im **Flugmodus** lassen: Entspannung pur!

„In mir schlummerte der Glaubenssatz: ‚Ich muss perfekt sein, um geliebt zu werden.‘ Instagram-Vergleiche und das ständige Warten auf Likes und Follower haben den nur weiter befeuert und mir jedes Selbstbewusstsein geraubt!“

Sie liest Studien und Bücher, lernt:

● „Die ständige Erreichbarkeit versetzt mein vegetatives Nervensystem in Alarmbereitschaft. Ich bin in Dauerstress und Überforderung.“

● „Mein Griff zum Smartphone ist oft nur eine Alltagsflucht – zur vermeintlichen Stressbewältigung oder weil ich mich nach Anerkennung sehne!“

● „Das Handy nimmt mir tiefe, ehrliche Beziehungen, weil es immer an ist und ich es ständig in der Hand habe – auch wenn ich mit meinen Lieben zusammen bin!“

Alwina entschließt: „Ich will mein Leben wieder erleben, statt nur zu funktionieren!“

Und das schafft sie mit fünf gar nicht so schweren Schritten 2024 (s. Kasten links). Ganz verbietet sie sich dieses Mal das Smart-

phone nicht mehr: „Es ist doch auch ein praktisches Werkzeug, zum Navigieren, für Online-Banking und zum Bezahlen – das möchte ich nicht mehr missen.“

Ihre neuen Regeln gelten für alle in der Familie. Wie haben die Teenie-Kinder (heute 15 und 18) reagiert?

„Nur am Anfang mit Widerstand.“

Heute genießen wir diese festen Auszeiten alle vier“, sagt Alwina. „Ich habe meine Selbstbestimmung zurück, bin erreichbar, wenn

ich es möchte, und kann ja jederzeit zurückrufen.“

Was sie in den vielen Jahren des Ausprobierens gelernt hat: „Jetzt hab ich viel mehr Zeit für das echte Leben, echte menschliche

Kontakte, und das erfüllt mein Herz!“

Als Life-Coach für digitale Balance hat sich Alwina im vergangenen Jahr

auf Kurse für Handy-müde Menschen spezialisiert.

„Was ich für mich gelernt habe, möchte ich weitergeben, weil es der Seele so guttut!“

SIRA HUWILER-FLAMM

**Mehr Zeit für
echte Herzens-
menschen**



**Ihre Kunst
schmückt das Haus
– heute ohne Druck
und Vergleiche**