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 Ziel heißt Offline-Bewusstsein.** Das Leben steht hier im Vordergrund, nicht die Performance. Für authentische Verbindungen, echte Energie und echtes Erleben.

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 €
Herausgabe: WOW Sessions, Eigenverlag, Buchloe
Bezug: wowsessions.de
Begleitend: Podcast D-Days for Detox, seit Juni 2026, erste Welle mit 29 Folgen
Newsletter: Waverider, bringt die erste Welle Folge für Folge ins Postfach, zum Start mit Tag 1 des Workbooks als Geschenk
Live-Event: Open Door, einmal im Monat kostenlos auf Zoom.

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.

„Vor dem Internet gab es ungestörte Zeit oft ganz von selbst. Heute braucht es Bewusstsein dafür. Ich nenne es Offline-Bewusstsein: das Gespür dafür, wann dir das Handy dient und wann es dir etwas nimmt."

Was dabei auf dem Spiel steht, fasst sie in sieben Gütern zusammen, die das Smartphone kosten kann: Lebenszeit, Beziehungstiefe, Aufmerksamkeit, Verbundenheit, Gesundheit, Erfüllung und Sinn.

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 grundlegenden Fragen der Persönlichkeitsentwicklung vorgedrungen und hat in ihrem eigenen Leben viel verändert. „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 viele haben verlernt, das Leben zu spüren und es als ihre höchste Priorität wahrzunehmen. Ihre Antwort darauf ist Offline-Bewusstsein.

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, konsumiert bewusster und beginnt, die digitale Welle zu surfen, statt sich von ihr wegspülen zu lassen. Es geht nicht um Verzicht auf das Smartphone, sondern darum, wieder zu spüren, was wirklich zählt.

2. Eigene Erfahrung statt fremder Erkenntnis: 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 lange nach den sieben Tagen nachwirken kann.

Jeder Tag stärkt dabei eines der sieben Güter, von Verbundenheit an Tag 1 über Lebenszeit, Gesundheit, Beziehungstiefe, Aufmerksamkeit und Erfüllung bis zu Sinn an Tag 7.

SO IST EIN WORKBOOK-TAG AUFGEBAUT

Jeder der sieben Tage folgt demselben Rhythmus aus vier Bausteinen.

Eine **Parabel im Morgenimpuls,** ein Bild aus der Natur und alter Weisheit, führt zum Lebensmagneten des Tages, einem Wert, der Menschen wirklich erfüllt: von tiefen Beziehungen an Tag 1 bis zu persönlichem Wachstum und Selbstbestimmung an Tag 7. So entsteht Stück für Stück der eigene Wertekompass.
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

Vertraulich, nur zur redaktionellen Vorbereitung