



*~Wenn dir dieses Zine gefällt und es dir wichtige
Impulse geschenkt hat, dann drucke es 2-3 mal mehr aus
und verteile es unter den Menschen die du magst oder
lege es in Bibliotheken oder deinem Lieblingscafé etc. aus!
Du findest das Zine auf: selinagartmann.com/zine*

Was mich dazu bewogen hat dieses Zine für dich zu schreiben, ist meine über drei monatige Pause von Social Media.

Nach fünf Jahren fast täglich online zu sein und mehrere Stunden pro Tag zu posten und zu scrollen, eine enorme Veränderung, mit noch enormeren (was für ein Wort) Auswirkungen!

Mein Grund für die Pause war, dass ich extrem ausgebrannt war. Vom ewigen posten, dem stetigen Feedback, dem täglichen Hustle, um den Algorithmus zu füttern & ihn auf meine Seite zu ziehen und trotzdem nur sehr langsam (wenn überhaupt) zu wachsen.. plus den unendlich vielen, täglichen Inputs und Eindrücken.

Ich war ausgebrannt, je länger je mehr überfordert, hatte das Gefühl das sich etwas ändern muss damit es mir nicht noch schlechter geht und riss, in mitten einer vier monatigen Reise durch Portugal, die Reissleine und stoppte meinen Social Media Auftritt und Konsum.

Einfach so.. von hundert auf null.

Ich hatte ein Profil mit 14'400 Follower*innen aufgebaut und dafür in den letzten fünf Jahren 1279 Posts geschrieben, das heisst pro Woche durchschnittlich 5 Posts (und an diesen Tagen noch jeweils um die 10 Storys- was über 12'000 Storys im Total sind!)

Und das Woche für Woche, fünf Jahre lang..

Kommen noch die ganzen Kommentare, welche gelesen und beantwortet werden wollen, sowie hunderte DMs pro Woche etc. dazu. Und nein, ich bin keine Influencerin, ich habe zwar ein Small Business (Onlineshop& Angebote) welches ich auf diesem Weg den Menschen zeige, was aber nur wenig Raum bekommen hat, im Vergleich zu den vielen Stunden und vor allem auch der vielen Energie, die ich in Instagram stecken musste, um auf dieser Plattform „relevant“ zu sein. Was am Schluss an Gewinn herausgesprungen ist mit der „Werbung“ für mich als Business, ist sehr Bescheiden (mehr dazu auf Seite 20)!

Filme, Bücher, Hörbücher und Podcastfolgen, die ich dir zu diesem Thema empfehlen kann:

Podcastfolgen:

~ „Why we can't pay attention anymore“ - *VOX Conversations*

~ „Das Problem mit Social Media“ - *Der Erde lauschen (mein eigener Podcast)*

~ „Besser leben ohne Social Media“ - *Der Erde lauschen*

Hörbücher, Bücher, Blogbeiträge:

~ „Digital Minimalism“ von *Cal Newport*

~ „Ten Arguments for Deleting your Social Media Account right now“ von *Jaron Lanier*

~ „Dopamine Nation“ von *Dr. Anna Lembke*

~ „Stolen Focus“ von *Johann Hari*

~ „Wie Social Media unser Leben beeinflusst“ - *Blogbeitrag auf meiner eigenen Webseite*

Filme:

~ „Das Dilemma mit den sozialen Medien“ - *Netflix*

~ Facebook Whistleblowerin Frances Haugen im Talk über die Facebook Papers | *ZDF Magazin Royale -Youtube*

~ „Wie Facebook weltweit Demokratien zerstört“ | *ZDF Magazin Royale -Youtube*

~ „Die Schrecken eines Facebook-Moderators, Informant“ | *Vice -Youtube* (ACHTUNG Triggerwarnung- Gewalt/Missbrauch!)

Gründe für Social Media

Warum bist du eigentlich auf Social Media?

Weil du inspiriert wirst?

Weil du nach Ideen suchst?

Zum abschalten?

Weil du es magst anderen Menschen zu folgen?

Weil du wissen willst was im Leben von xy weiter passiert?

Weil du Kontakt zu anderem Menschen suchst, dich mit Gleichgesinnten austauschen willst?

Gerne deinen Freund*innen folgst?

Dich (oder dein Business) zeigen willst?

Weil du Angst hast etwas zu verpassen?

Weil es alle machen?

Oder weil du gar nicht mehr anders kannst?

....

Das und anderes können Gründe sein, warum du dich auf den Social Media Plattformen wie Instagram, Facebook, TikTok, Twitter, YouTube etc. aufhältst. Jeder dieser Gründe ist völlig legitim und dieses Zine will dir auf keinen Fall das Gefühl geben, dass deine Routinen nicht in Ordnung sind.

Aber weisst du, es braucht auch Menschen die hinter die reinen Gewohnheiten schauen, um einen nachhaltigen und positiven Wandel in der Welt zu bewirken und genau da möchte ich dich abholen.

~Dich bewusst mit der Frage des Warum auseinander zu setzen, ist so ein schöner erster Schritt für einen bewussteren Umgang mit Social Media.



Tipps für einen bewussteren Umgang mit dem Smartphone

-Lasse bis Mittag den Flugzeugmodus drin

-Lasse das Smartphone öfters Zuhause und genieße es so, frei und unerreichbar zu sein

-Minimiere deine Apps rigoros und behalte nur die, die du wirklich auch brauchst

-Kaufe dir ein Notizbuch welches du bei dir trägst, anstelle dass du Notizen in dein Phone machst

-Stelle dir einen Wecker ins Zimmer anstelle des Smartphone Weckers

-Benütze oldschool Karten, drucke eine Karte Zuhause aus oder Frage nach dem Weg, anstelle von Google maps etc. auf dem Smartphone

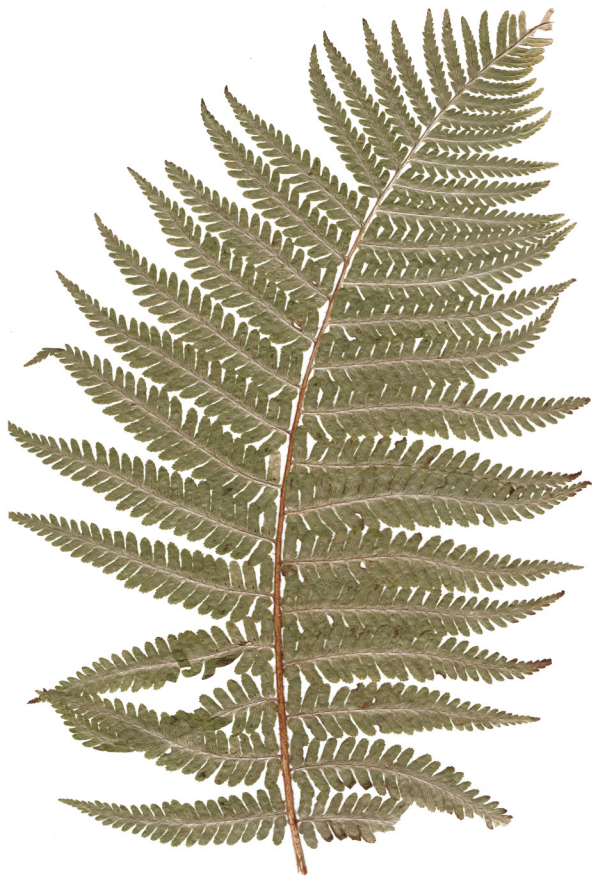
-Stelle alles Benachrichtigungen aus für Nachrichten, Emails, Social Media etc. Das haltet dich (ein wenig) davon ab das Smartphone ständig zu checken

-Lösche Nachrichten, Emails, Social Media, Webbrowser und andere Apps und verlagere sie auf deinen Computer, den du nur am Abend anstellst

-Lege dir eine Phone Alternative zu, welche nur schreiben und telefonieren kann. Wie zb. das Punkt Phone von punkt.ch oder das Lightphone von thelightphone.com und manage alles andere vom Computer aus

-Rufe geliebte Menschen viel öfters wieder an, anstatt Nachrichten zu schreiben oder besser noch, schreibe ihnen Briefe!

~Das allerwichtigste ist: Stresse dich nicht! Auch wenn du merkst, dass du Veränderung möchtest und in ein ruhigeres, bewussteres und erfüllteres Leben treten willst, lasse das Ganze langsam angehen und genieße den ganzen Weg dahin!



mama erde

~
sie öffnet dich der wahrheit
um wer und was du bist
und sie lehrt dich wie leben geht
wie alles miteinander verbunden ist
und sich in immer wählenden kreisen dreht
~

Tipps für weniger (oder gar keinen) Social Media Konsum

-Informiere dich noch weiter über das Thema Social Media, sei kritisch, hinterfrage die Dinge und werde dir wirklich und ehrlich bewusst, ob du Teil davon sein willst und ob du hinter diesen Firmen (so wie sie heute sind) stehen kannst

-Werde dir bewusst wie genau du Social Media nutzen möchtest. Ob es ok für dich ist, dass du dich zb. damit „nur“ unterhältst oder ablenkst und so sehr viel Lebenszeit „verpasst,“ oder ob du es in Zukunft auch einfach als ein Nachschlageort für verschiedene Projekte und Ideen nutzen willst etc.

-Gewöhne es dir ab, als erstes am Morgen deine Social Media Kanäle zu checken

-Oder noch besser, gewöhne es dir an, erst am Mittag oder sogar erst am Abend auf deine Kanäle zu gehen

-Stelle dir eine Beschränkung ein für gewisse Apps. Auf dem iPhone findest du das in den Einstellungen-Bildschirmzeit-Beschränkungen. So kannst du dir zb. auch zweimal in der Woche 40min einstellen oder jeden Tag die App Benützung beschränken, um nicht in unnötiges scrollen zu verfallen

-Folge weniger Menschen, dafür ausgesuchteren. Wer bringt dir echte Inspiration und wer bewegt wirklich etwas in deinem Leben und wo bist du nur der*die sensationslustige Zuschauer*in oder suchst nach Ablenkung oder möchtest dich sogar über jemanden aufregen etc. -*Je weniger Junk du dir fütterst, desto gesünder*

-Wenn du postest: weniger ist mehr. Guter Content mit echtem Mehrwert, die Welt hat schon genug oberflächliche Unterhaltung!

-Deinstalliere die zb. Instagram App auf dem Smartphone und verwende sie nur noch am Computer. Macht nicht so viel Spass und automatisch auch nicht so süchtig!

Was das perfide daran ist, ist wie gesagt, dass genau dieses Wissen *absichtlich* (und noch viele Taktiken mehr, welche zb. Jaron Lanier in seinem Buch „Ten Arguments for Deleting your Social Media Account right now“ aufzeigt) von den Herstellern von Apps oder Social Media Plattformen verwendet wird, um uns an ihre Produkte zu binden.

Um natürlich möglichst viel Geld zu verdienen (hallo Kapitalismus!) und aber auch um zu wachsen, einen riesigen Profit damit zu machen und um mehr „Macht“ und Einfluss zu haben.



Instagram ist für viele mittlerweile offensichtlich oder unter gutem Deckmantel ein Business, auch wenn man diese Wahrheit nicht gerne sieht.

Viele geben nur noch um selber zu bekommen, was schade ist und die Stimmung sehr oberflächlich macht.

~Was willst du mit deinem Business bewirken und geben?

Ausserhalb von Social Media gibt es auch viel ruhigere Möglichkeiten um mit deinem Business zu wachsen und Erfolg zu haben (und ja, sie funktionieren!).

~Definiere Erfolg erst einmal für dich persönlich, Erfolg muss nicht zwingend sein dass du grösser, bekannter etc. wirst- echter Erfolg kann so viele Gesichter haben!

Was ich dir da empfehlen kann, ist den Fokus auf deinen Newsletter zu legen. Ein Newsletter ist ein so persönlicher Ort, um direkt mit Menschen, die sich *wirklich* für dich und deine Produkte interessieren, in Kontakt zu treten und auch (bitte dezent und nicht nur) Werbung für deine Angebote zu machen.

Auch ein Blog oder ein Podcast ist ein so schöner Ort um auf ruhige Art Wissen und Inspiration weiterzugeben und neue Kund*innen und Menschen die du inspirierst und so positiv berührst, zu gewinnen. Der Aufwand um regelmässig einen Newsletter, einen Blogpost oder eine Podcastfolge zu produzieren ist unglaublich gering- im Gegensatz zu deinem Auftritt auf Social Media, den du fast täglich pflegen musst!

So hast du endlich auch wieder Space um deine Produkte und Angebote aufzubauen und in deiner Arbeit zu wachsen (!), in dem du die gesamte Energie des Social Media Auftritts der nun wegfällt, wieder in dich selber steckst!

Es nimmt dich aus dem Leben...

„Tönt jetzt echt undramatisch und wenn das der Grund sein soll, warum ich weniger oder gar nicht mehr auf Social Media sein soll oder meine Zeit am Smartphone überdenken soll.. pfff....“

Tönt undramatisch aber wenn du erst einmal begreifst was das genau heisst und was das mit dir (und der Welt!) macht ist es GROSS.

Die ganze Thematik besteht aus vielen verschiedene Schichten und ich möchte gerne auf einige wichtige eingehen, welche mir auch in meiner Zeit ohne Social Media so krass aufgefallen sind.



Es fällt dir vielleicht jetzt nicht auf (ist es mir auch nie!), weil es für dich zum Normalzustand geworden ist. Doch wenn du erst einmal aus diesem ganzen Kreislauf ausbrichst und dich von deiner Social Media- und auch deiner Smartphone-Sucht distanzierst, dann erst merkst du was es heisst, wirklich präsent zu sein!

Anwesend zu sein im Augenblick.

Wieder wahrzunehmen.

Deinen Alltag bewusst zu leben.

Dich selber bewusst zu erleben.

Präsent zu sein mit deinen Mitmenschen.

Dich verbinden zu können mit der Welt.

Es ist eine unglaubliche Transformation, die auch eine ganz neue, innere Ruhe und Klarheit mit sich bringt, die so wertvoll ist für gute Entscheidungen und ein bewusst gelebtes Leben.

Es wird still ohne den ganzen lauten Lärm von Social Media und co.

Wunderbar still.

Du hast wieder Space für dich und dein echtes Leben. Und ich versichere dir, es ist gross und grösser als das du das jetzt hier beim lesen greifen kannst.

Du musst es erst wirklich selber erfahren, um es ganz fassen zu können.

Das war für mich fast die grösste Transformation- das wieder ganz und gar ankommen in meinem Leben!

~Werde dir mal bewusst wie oft du auf dein Handy schaut pro Tag. Zähle es mit Strichen auf einem Papier oder Post-it welches du auf die Hinterseite deines Phones klebst. Nicht im Phone selber- wir möchten uns ja aktiv wieder auf mehr analog umgewöhnen! Beobachte auch was das mit deiner Aufmerksamkeit & deinem Fokus macht.

Das Leben spielt sich ausserhalb von Social Media ab, in factio ist es sogar noch viel bunter, lebendiger, schöner und magischer wenn du es ohne der stetigen Wolke der Social Media Ablenkung erlebst!



~Öffne dich immer mehr für die Schönheit des Lebens. Staune wieder, nimm die grossen und kleinen Wunder des Lebens und des Alltags wahr und werde wieder zum spielenden Kind, welches du schon immer warst und immer noch bist. Es kann dir helfen, dich dafür so viel es geht in der Natur zu bewegen & dich mit allen Sinnen auf die Landschaft einzulassen.



Zeit um *dich* persönlich zu fühlen, *deine* Prozesse zu reflektieren, zu merken wie es *dir* geht und was genau in *dir* los ist.

Und solche Zeiten, in denen es einfach ruhig ist, in denen du nicht belagert wirst vom Input von aussen, in denen du auch dein Nervenkostüm endlich runterfahren kannst (auch so wichtig!) und du nur mit dir selber bist, sind so unglaublich wichtig, um emotional und mental gesund zu bleiben!

Nicht nur findest du in dieser Verbindung, in dieser *echten und tiefen* Verbindung, diesem *echten* wahrnehmen von dir selber ganz viel Weisheit, Führung und wichtige Einsichten für dein Leben und deinen Weg, du findest auch genau *die Verbundenheit, die Nähe und Wärme*, die du im Aussen oft vergeblich suchst. Zum Beispiel in Social Media..

Nie mehr einsam sein- ja und zwar in der echten und tiefen Verbindung zu dir selber!

Das Schöne ist, dass du aus dieser tiefen Verbindung zu dir selber, auch ganz anders auf Menschen zugehen kannst. Mit einem Gefühl der Fülle anstatt des Mangels, was erst die erfüllenden, tiefen und echten Begegnungen ermöglicht- die Begegnungen, die du brauchst damit es dir aus deiner Tiefe gut geht!

„Die Nähe die du suchst liegt in dir selber“



„Und in dir selber liegt auch die Nähe zu anderen.“

In dieser Verbindung liegt der Schlüssel zur echten Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung. Etwas was ich so vielen Menschen auf der Welt wünsche! Ein Mensch, der mit sich verbunden ist, ist ein Mensch, der aus dem Herzen lebt, was heisst dass er für sich und die Welt die bestmöglichen Entscheidungen trifft.

Etwas was die Erde so dringend braucht im Moment!

~Nimm dir regelmässig bewusst Zeit für dich selber. Zeit in der du dich nur mit deinem Innern auseinander setzt, reflektierst oder auch einfach ruhig bist. Wann bist du zb. das letzte mal einfach dagesessen und hast nichts gemacht? Solche Zeiten sind Gold wert!