

Impulse für weniger  
(oder gar keinen!) **Social Media** Konsum, für einen  
bewussteren Umgang mit dem Smartphone

*& für mehr Leben!*



Ich bin *Selina Gartmann* ~Pflanzenfrau, Mutter, Kreative und aktive Erforscherin der inneren und äusseren Welt. Ich liebe es zu reflektieren, grosse Zusammenhänge zu begreifen und so Problemlösungen bereit zu stellen. Ich selber strebe ein freies, unabhängiges, erfülltes und verbundenes Leben an und gebe meine Reflexionen und Erfahrungen in innerer Arbeit, Verbundenheit und Selbsterkenntnis auf meiner Webseite, in meinem wöchentlichen Newsletter und in meinem Podcast weiter.

**Hier findest du mich:**

Webseite/Blog/Newsletter

*selinagartmann.com*

Podcast auf Spotify/Apple Podcast/meiner Webseite

*Der Erde lauschen*

Unterstütze meine Arbeit, zb. auch dieses Zine, auf Patreon!

*patreon.com/selinagartmann*

## Inhalt

2 Einleitung

4 Gründe für Social Media

5 Immer und überall

7 Sind wir alle süchtig?

11 Aufmerksamkeit war gestern

13 Nie mehr alleine sein

16 Das Leben spielt ausserhalb von Instagram

18 Deine echten Werte finden

20 Social Media und Small Business

23 Tipps für weniger (oder gar keinen) Social Media Konsum

25 Tipps für einen bewussteren Umgang mit dem Smartphone

26 Schlusswort

27 Filme, Bücher, Hörbücher & Podcastfolgen zum Thema



Zum Schluss möchte ich dich dazu ermutigen, stets deinen eigenen Weg zu gehen.

Egal was alle anderen um dich herum machen, das zu finden was *dich* wirklich tief und echt glücklich macht und dich wieder zurück zu dir selber und in Verbundenheit mit der Erde bringt. Für einen positiven Wandel auf der Welt, braucht es so, so viele Menschen, welche vorgegebene Pfade verlassen und neue Spuren, egal in welchem Bereich des Lebens.

Werde auch ein solcher Mensch!



Das vorneweg: Social Media ist für mich ein zweischneidiges Schwert. Auf der einen Seite ist es eine so gute Möglichkeit um sich gerade als Small Business Owner\*in etwas aufzubauen, sich zu zeigen oder um in Kontakt zu gehen mit anderen Menschen, doch es gibt neben den positiven Aspekten einfach auch so viele (!) versteckte negative Seiten, von denen noch viel zu wenig gesprochen wird.

**Und es muss darüber gesprochen werden!**

& genau darum, hältst du dieses Zine in deinen Händen..

-Lösche deine Social Media Apps und folge den Menschen die dich inspirieren per Newsletter oder deren Webseite oder deren Podcast, wenn vorhanden. Schau dabei, dass du alle Newsletter die nur Werbung enthalten, von fremden Firmen sind oder die nerven abbestellst, damit dein Email Postfach wieder ein schöner und inspirierender Ort wird! (Ja diese Möglichkeit gibt es!)

-Suche echte, erfüllende Beziehungen in real Life anstatt auf Social Media, erschaffe eine Community in der du dich geborgen fühlen kannst in real Life

-Baue dir ein erfülltes Leben ausserhalb von Social Media auf, so brauchst du diese ganze Ablenkung, das Dopamin und das Suchen auch viel weniger- du bist schon (echt) zufrieden, glücklich und ausgefüllt!

-Suche dir andere Gewohnheiten, die du anstelle von Social Media scrollen machst, mit denen du dich entspannen kannst. Podcast hören, Hörbücher, Bücher lesen.. Du wirst sehen wie viel erfüllender das ist! Echte, tiefe und nachhaltige Inputs anstelle von tausenden, quadratischen Häppchen.

-Werde dir bewusst, was es ist was dich immer wieder auf Social Media scrollen lässt. Bist du zb. in Zeiten, in denen es dir nicht so gut geht mehr online und versuchst etwas zu kompensieren? Versuche negative Gefühle, eine innere Leere etc. mit Dingen zu füllen, die dir gut tun, die dich wirklich echt und heilend aufbauen und die dich nicht nur von diesen Gefühlen ablenken. *So kann echte Heilung und Veränderung in dir passieren!*



## Immer und überall

Was mir so krass bewusst geworden ist, in meiner Social Media Pause, ist wie abhängig ich war von diesen Plattformen! Der Griff nach dem Handy war häufig das erste am Morgen. Und auch den Tag durch war das ein eingespielter Reflex. Phone in die Hand, Instagram auf und kurz durch scrollen. Auch den Drang nach dem Teilen schöner oder interessanter Augenblicke durch den Tag, war ganz normal. Das Smartphone stets zur Stelle, um ja nichts zu verpassen und um alles zu dokumentieren und anderen zugänglich zu machen.

Das Leben nicht mehr nur für mich leben, sondern gemeinsam mit tausenden von Menschen.

Mir war zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst, wieviel (!) mir dieses ständige aktiv sein oder Konsumieren von meiner Lebenszeit, Lebensqualität, mir selber und dem Augenblick raubt.

Bis zu diesen drei Monaten ohne Social Media.

Ich hatte schon vor diesen drei Monaten immer wieder mal eine Social Media Pause eingelegt.

Eine Woche, zwei Wochen, ja sogar einen ganzen Monat waren in diesen fünf Jahren, auf denen ich konstant auf Instagram war, drin.

Doch nie hatte ich den einen Moment, in dem ich ganz und gar aus dem hektischen Space von diesen Plattformen tauchen konnte, *wirklich* in meinem Leben ankam und durch diesen Abstand voll und ganz sehen konnte was das alles mit mir macht!

Die letzten drei Monate haben mir aber genau das geschenkt und natürlich hat mir auch der Umgebungswechsel, das Reisen durch Portugal und das viele in der Natur sein, auch zusätzlich noch ein Stück mitgeholfen in diesem Prozess des bewusst werdens.

*~Überlege dir ob dir selber eine längere Pause von Social Media gut tun würde und du bereit bist zu merken wie das Leben ohne ist, um zu erfahren was sich dadurch für dich verändert. Es tut so gut sich immer wieder mal selber aus bestimmten Routinen zu holen, zu challengen und dabei ganz bewusst Erfahrungen zu sammeln, die dich und dein Verhalten von innen heraus verändern.*

*~Sei mutig und probiere andere, neue Wege aus, wenn du dein Business aufbaust. Was willst du verkörpern, wohinter kannst du wirklich stehen?*

*Bleibe stets in Kontakt zu deiner Mitte, deinem Herzen und triff intuitive und ehrliche Entscheidungen, die deine eigenen Werte verkörpern. Getraue dich ruhig anders zu sein und zu handeln und definiere deine Ziele nach deinem inneren Kompass. Um mehr*

*Reichweite ohne Social Media zu erhalten, kann auch die Zusammenarbeit mit anderen Menschen in deinem Gebiet ein gutes Mittel sein sowie Interviews geben, Artikel schreiben oder ganz einfach Mund zu Mund Propaganda.*



**„ Du hast der Welt so viel zu geben.“**

**Sind wir alle süchtig?**

Social Media macht süchtig.

Ja auch das Smartphone (mit seinen Funktionen) macht süchtig.

Wir sprechen hier von einer Verhaltenssucht. Wie Cal Newport in seinem Buch „Digital Minimalism“ beschreibt, sind so viele Apps und alle grossen Social Media Plattformen, welche zur Zeit online sind, mit Absicht darauf ausgelegt dass sie süchtig machen.

Natürlich, die Betreiber\*innen möchten die Nutzer\*innen möglichst lange auf ihren Plattformen halten und scheuen dabei vor nichts zurück, um das auch zu erreichen.

Gerade das unvorhersehbare Feedback (Herzchen, Kommentare, Nachrichten) welches man tagtäglich auf zb. Instagram erhält, ist laut Studien ein Faktor der die Sucht begünstigt.

Genau diese Strategie wird zb. auch ganz bewusst bei Spielautomaten in Casinos eingesetzt, um sie möglichst süchtig machend zu konstruieren.

Was uns nämlich dieses unvorhersehbare Feedback schenkt, ist ein Ausstoss an Dopamin, dem „Belohnungshormon“ und weil wir nie genau wissen wann der nächste Dopamin Ausstoss kommt und wann nicht, sind wir stetig auf der Suche danach!

Du kennst das sicher auch von dir selber, dass du etwas postest und dann immer wieder aufs Phone schaut, um zu sehen wer und wieviele jetzt geliked oder kommentiert haben. Oder du scrollst immer und immer wieder durch Instagram und schaut dir die Storys an, um Neues, Aufregendes zu sehen oder checkst deine E-mails auf deinem Phone, deine Nachrichten oder die News etc.

All das kannst du als nervende Gewohnheit wahrnehmen, was es aber wirklich ist, ist deine Suche nach dem nächsten kleinen Dopaminkick.

Es ist eine Sucht, die bei dir mehr oder weniger stark ausgeprägt sein kann und die seit dem Aufkommen des Internets und des Smartphones so unglaublich weit verbreitet ist.

## Social Media und Small Business

Lange Zeit dachte ich, dass Instagram essentiell für mich sei um mein small Business zu betreiben. Ich habe einen Onlineshop mit physischen und digitalen Produkten. Hatte auch schon ein Beratungsangebot, eine Membership, Patreon und bin immer wieder wechselnde Angebote am kreieren. Es kann in der Tat der Eindruck entstehen, dass Social Media ein unverzichtbarer Teil davon sein müsse, tummeln sich doch gefühlt 99,9% der Businesses auch auf zb. Instagram.

In der Realität ist es ein unglaublicher Aufwand an Zeit und Energie, um zb. einen Instagram Account zu betreiben und wenn du nicht gerade riesig bist und deinen Account von anderen Menschen führen lässt, dann zahlt sich der Zeitaufwand oft gar nicht aus. Der Gedanke ist ja, dass du Content kreierst, Werbung machst und dadurch die Menschen deine Produkte kaufen. Vergessen wird dabei aber, dass (vor allem heutzutage- *danke Algorithmus!*) Instagram selber schon ein Vollzeitjob ist. Und auch vergessen wird, dass die allgemeine Stimmung auf Instagram das konsumieren von gratis Unterhaltung ist und deine echten Kund\*innen nur ein Bruchteil deiner Follower\*innen ausmachen.

Was du also sofort streichen darfst, wenn du als Small Business Owner\*in auf IG und co. bist ist, dass du immer grösser und grösser werden musst um dein Business wachsen zu lassen. Fokussiere dich auf *die* Menschen, die echtes Interesse an dir haben und das müssen nicht tausende sein- damit dein Business überleben kann, reichen viel weniger als gedacht!

Du darfst dir diesen ganzen Hustle sparen um auf IG gross zu werden und kannst dir überlegen, ob du diese ganze Energie nicht in andere Kanäle stecken willst, die du sogar selber in der Hand und in deiner Kontrolle hast.

Auf IG bist du immer ausgeliefert.

Dem Algorithmus, Trends, Zufall, ändernden Bestimmungen..

Mir persönlich wurde diese Art zu „werben“ mit der Zeit immer weniger sympathisch. Weil, zu anstrengend und zu auslaugend und nicht ganz stimmig und erfüllend, auch weil Instagram mittlerweile ein Ort ist, auf dem man *überflutet* wird von Anzeigen, Werbung und Produkten.

*~Frage dich ob du da wirklich ein Teil davon sein willst!*

Dr. Anna Lembke erklärt uns in ihrem Buch „Dopamin Nation“, dass eine Sucht erst dann zum Problem wird, wenn unser Verhalten störend wird für uns, unser Umfeld oder unseren Alltag. Tricky, denn gerade Social Media und Smartphone Nutzung ist ein so gewohnter Bestandteil unseres Lebens geworden, dass wir oft gar nicht merken wie es uns, unser Wahrnehmen und unser Verhalten subtil verändert.

Du denkst dir vielleicht was es dir schaden soll pro Tag für 1.2- 3h (1.24h ist die Durchschnittliche Zeit, die ein\*e Internetnutzer\*in pro Tag in DE auf Social Media verbringt. Doch oft ist sie auch höher, da alle die nicht sonderlich aktiv auf Social Media sind den Durchschnitt senken) auf diesen Plattformen zu scrollen oder 20 mal die e-mails checken, 30 mal die Nachrichten.. geht doch alles easy nebenbei und ist völlig normal!

Ja es geht, aber was es mit dir macht ist, dass es dich aus dem Leben nimmt!

*~Werde dir mal für eine Woche ganz und gar bewusst wie du automatisch immer und immer wieder zum Smartphone greifst und was du genau damit machst. Merke auch, wie sich der Dopamin Ausstoss beim sehen von Benachrichtigungen, Likes, scrollen auf Instagram, anschauen von neuen Tiktok Videos etc. anfühlt und fühle auch das innerliche Ziehen, was dich immer und immer wieder auf diese Plattformen oder zum Smartphone zurück bringt.*



## Deine echten Werte finden

Auch ein guter Grund warum ich Social Media immer kritischer begegne ist, dass ich absolut nicht hinter diesen riesigen Tech Firmen stehen kann!

Wenn du dich etwas mit der Materie beschäftigst merkst du schnell, dass alles was diese Firmen interessiert schlussendlich nur Geld, mehr Wachstum und Macht ist. Das Wohlergehen der Nutzer\*innen spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Wie die Whistleblowerin von Facebook Frances Haugen bekannt gab, ist Instagram/Facebook oder besser gesagt Meta bewusst, dass diese Plattformen zb. Depression bei Teenager\*innen fördert und auch allgemein einen negativen Einfluss auf ihre psychische Gesundheit hat. Es ist ihnen bewusst aber sie unternehmen nichts dagegen, weil sie nicht das kleinste Stück von ihrem (riiiiesen) Profit einbüßen möchten! **Crazy oder??**

Das ist nur ein Beispiel von vielen und wenn du weiter in die Materie einsteigst, wird es zt. auch richtig schrecklich (siehe empfohlene Filme am Schluss, „Die Schrecken eines Facebook-Moderators, Informer“-ACHTUNG Triggerwarnung Gewalt/Missbrauch)!

Alles in allem hat Meta sehr toxische Strukturen. Angefangen beim Algorithmus, der dich „zwingt“ möglichst viel auf der Plattform zu sein oder kontroversen Content zu posten und der sonst mit Liebesentzug reagiert, das heisst dich zb. nicht mehr anzeigt, nicht mehr relevant macht. Über die Ignoranz dieser Firma Problemen gegenüber und das fehlende übernehmen von Verantwortung, die mit so einer Grösse mit einhergehen *musst*! Das stellen von eigenem Wachstum & Geld über die Sicherheit der Nutzer\*innen (siehe Interview mit Frances Haugen in den Empfehlungen am Schluss). Die Einstellung von Gründer Mark Zuckerberg gegenüber dem Leben und wohin sich die Technologie entwickeln soll (neues Projekt Metaverse). Und auch die krassen Veränderungen, die stetig auf die Nutzer\*innen einprasseln, die tausend Anzeigen, Reels, weitere Features und die alle dem einen Zweck dienen, dass du noch mehr Zeit auf dieser Plattform verbringst, noch süchtiger wirst und noch mehr Geld für sie generierst-egal wie es dir dabei geht!

*~Am Ende des Tages ist es deine freie Entscheidung, ob du dich auf diesen Plattformen aufhalten willst oder eben nicht oder wieviel Zeit und Energie du ihnen schenkst. Für diese Entscheidung kann es hilfreich sein dir klar zu werden, was deine eigenen Werte sind und ob du diese wirklich mit Social Media vereinbaren kannst.*

## Aufmerksamkeit war gestern

Wie unglaublich krass ich abgelenkt war die ganze Zeit, wurde mir bewusst als ich in meiner Social Media Pause einen Bambus Spiegel von mir in der Hand hatte und das erste mal seit etwa drei Jahren gemerkt habe, dass er gar nicht mit Bambus eingefasst ist, sondern mit einem Plastik mit Bambusoptik..!:)

Ich hatte diesen Spiegel sooo viel in den Händen und erst jetzt fiel mir das auf!

Könnte Zufall sein?? Doch an ganz, ganz vielen weiteren Details erkannte ich, dass ich oft nicht ganz anwesend gewesen sein musste. Ich war die letzten Jahre abgelenkt.

Meine Aufmerksamkeit war nicht im Leben und im Moment! Sie wurde „geklaut“ vom stetigen Blick aufs Smartphone und dem Drang nach Social Media.

Kein Wunder, wir schauen durchschnittlich 88mal pro Tag aufs Handy- das macht in den etwa 16 Stunden Wachzeit 5,5 mal pro Stunde.

Wie Johann Hari in seinem Buch „Stolen Focus“ erklärt brauchen wir nach einer Ablenkung gute 23 Minuten, um wieder mit der gleichen Aufmerksamkeit und Fokus bei unserer ursprünglichen Tätigkeit zu sein. Mit diesen 5,5 mal pro Stunde aufs Smartphone schauen, um News, Wetter, Nachrichten, Social Media, Emails checken etc., leben wir also in einem *konstanten* Zustand von Abgelenkt sein!

## Krass oder?

## Das Leben spielt ausserhalb von Instagram

Was auch so wichtig ist zu verstehen in diesem Prozess ist, dass du nichts verpasst, wenn du nicht jeden Tag auf Social Media bist. Du hast zwar das Gefühl du verpasst ALLES! wenn du nicht jede Story/Post deiner Lieblings Creators schaust, doch in Wahrheit dreht sich dein Leben weiter, auch ohne sie.

Mir wurde in meiner Zeit ohne Social Media selber bewusst, wie wenig relevant die ganze Social Media Welt für mein echtes Leben war, eine Welt die mir bis dahin immer als so unglaublich wichtig erschien!

Mehr noch, ich hatte ohne diese Plattformen endlich wieder den Space mich voll und ganz auf *mein eigenes* Leben einzulassen!

Ohne Ablenkung, ohne Lärm, ohne den Drang immer alles teilen zu müssen. (Diese Phase trat ab etwa 1.5 Monaten Social Media Pause ein, der Anfang war schwer- Entzug halt!)

Ich habe in dieser Zeit wieder angefangen viel zu lesen (endlich!) und habe gemerkt, was für ein Zauber und was für eine Magie in geschriebenen Geschichten steckt. Ich habe angefangen Gedichte zu schreiben, habe stundenlang in der Wiese Pflänzchen abgemalt, mich noch viel tiefer mit der Natur, den Tieren, den Wesen und mit mir selber connected. Ich habe angefangen wieder viel und lange mit meinen Kindern zu spielen und meine Kinder endlich wieder ganz wahrgenommen(!). Ich habe in eine so schöne Routine gefunden, in der ich ohne Hektik meinen Podcast pflege und wöchentlich mein Herz in meinen Newsletter schenke. Ich habe ein so schönes, neues Projekt mit meinem Mann gestartet (Ebbe & Flut Podcast), habe gemerkt was mich *wirklich* glücklich macht, habe so viele wichtige Learnings erhalten und bin im allgemeinen in eine ganz neue, leichte und unglaubliche, kreative Phase geschlüpft, welche mich tief erfüllt.

Das ist es im Moment auch, was mich davon abhält wieder auf Social Media zu gehen. Hast du erst einmal so ganz und gar diese bewusste Ruhe und Freiheit ausserhalb geschnuppert, willst du nicht mehr zurück..!

## Nie mehr alleine sein

Gerade Social Media lockt uns mit dem Versprechen, jederzeit mit anderen Menschen verbunden sein zu können und dadurch nie mehr alleine sein zu müssen.

Das dabei der Wert einer echten Begegnung in keiner Weise mit der einer virtuellen gleichgesetzt werden kann, scheint oft vergessen.

Studien aber zeigen, dass Social Media einsam macht und sogar Depression und Aggression fördern kann.

Das Versprechen vom echten und gesunden verbunden sein bröckelt.

Diese echte und tiefe Verbindung brauchen wir für unser Leben, es ist ein essentielles Bedürfnis von jedem von uns! Wir möchten in Gemeinschaft sein, wir möchten gesehen werden, wahrgenommen werden, unterstützt werden.

*Aber kannst du dieses Bedürfnis wirklich auf Social Media stillen? Ist das der Ort um in echte Verbindung zu finden? Um echt wahrgenommen zu werden?*

**Echte Verbindung hat nämlich mit *Wahrnehmen* zu tun und nicht mit dem konsumieren von Content.**

Echtes Wahrnehmen entsteht dann, wenn du dich ganz für den Augenblick öffnen und ins tiefe Fühlen gehen kannst. Schwierig auf diesen Plattformen.

Wir werden dort überschwemmt von einer so unglaublichen Flut an Informationen und Input (schöne Dinge aber auch viel Fragwürdiges!). Und so haben wir oft den Space gar nicht, um uns mit dem geposteten wirklich tief zu beschäftigen- wir sind schon längst wieder beim nächsten. Tagtäglich setzten wir uns dem Lärm von hunderten von Stimmen aus, werden dadurch abgestumpft, verlieren die Fähigkeit überhaupt filtern zu können was uns entspricht und was wir brauchen und mehr noch, sind ständig umgeben von dieser unglaublichen Fülle von Ideen, Meinungen und den Ansichten anderer.

Das Versprechen ist wir wären so nie mehr alleine..

*Weisst du aber was dir dadurch am allermeisten fehlt?*