

Dein Nachrichten-Diät-Plan

Vom Dauer-Alarm zurück zur Ruhe — in klaren, abhakbaren Schritten.

Doomscrolling ist kein Charakterfehler, sondern gut gebaut: Das Geschäftsmodell hinter den Feeds lebt von deiner Aufregung. Ständiger Nachrichtenkonsum ist mit mehr Angst und Gefühlen der Hilflosigkeit verbunden. Die gute Nachricht: Feste Zeiten statt Dauerstrom senken die Angst nachweislich und geben dir die Kontrolle zurück. Hak jeden Punkt ab, sobald er steht.

Stand 2026. Kein Ersatz für Psychotherapie. Dieser Plan ist eine Alltagshilfe zur Selbstregulation, keine medizinische Behandlung. Bei anhaltendem Leidensdruck, anhaltender Angst oder depressiver Verstimmung such dir professionelle Hilfe (Hausarzt, Psychotherapeut, Telefonseelsorge 0800 111 0 111).

Schritt 1 — Feste Nachrichtenzeiten festlegen

Statt hundertmal am Tag kurz reinzuschauen: zwei bewusste Fenster. Der Rest des Tages bleibt frei.

- ☐ **Zwei feste Lesezeiten** eingetragen (Vorschlag: einmal mittags, einmal früher Abend)
- ☐ Jede Lesezeit auf **maximal 15 Minuten** begrenzt (Wecker stellen)
- ☐ **Kein Nachrichtenblick direkt nach dem Aufwachen** (die erste Stunde gehört dir)
- ☐ **Kein Nachrichtenblick in der letzten Stunde vor dem Schlafen**

Mein Nachrichten-Fenster	Uhrzeit	Dauer
Fenster 1	_____	max. 15 Min
Fenster 2	_____	max. 15 Min

Schritt 2 — Push abschalten (der wichtigste Hebel)

Push-Meldungen sind der Kanal, über den der Alarm zu dir kommt. Wer sie abschaltet, entscheidet selbst, wann er hinschaut.

- ☐ **Push-Benachrichtigungen für alle Nachrichten-Apps ausgeschaltet**
- ☐ **Eilmeldungen / Breaking-News-Banner deaktiviert**
- ☐ Social-Media-Benachrichtigungen auf das Nötigste reduziert
- ☐ **Startbildschirm aufgeräumt:** Nachrichten- und Social-Apps in einen hinteren Ordner
- ☐ Handy nachts aus dem Schlafzimmer (oder in den Nicht-stören-Modus)

Schritt 3 — Doomscrolling-Trigger erkennen

Jeder Griff zum Handy hat einen Auslöser. Wer den Auslöser kennt, kann ihn abfangen.

Typische Trigger — kreuze deine an:

- ☐ Langeweile / Leerlauf (Warteschlange, Werbepause)
- ☐ Unruhe oder Anspannung (Handy als Beruhigungsmittel)
- ☐ Morgens direkt nach dem Aufwachen, noch im Bett
- ☐ Abends im Bett, statt zur Ruhe zu kommen
- ☐ FOMO — die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen
- ☐ Einsamkeit / das Bedürfnis nach Ablenkung

Der eine Filter für jede Meldung: „Kann ich darauf handeln — oder nicht?“ Neun von zehn Eilmeldungen ändern nichts an deinen Entscheidungen. Was du nicht beeinflussen kannst, muss nicht in deinen Kopf.

Schritt 4 — Ersatzroutinen aufbauen

Eine Gewohnheit lässt sich nicht einfach weglassen — sie muss ersetzt werden. Leg für jeden Trigger eine kleine Alternative bereit.

Wenn der Trigger kommt ...	... tue ich stattdessen
Langeweile / Leerlauf	drei physiologische Seufzer, aus dem Fenster schauen
Unruhe / Anspannung	kurzer Gang, ein Glas Wasser, 5-4-3-2-1-Erdung
Griff zum Handy im Bett	Buch auf dem Nachttisch statt Handy
FOMO	„Kann ich darauf handeln?“-Filter anwenden
Bedürfnis nach Ablenkung	jemanden anrufen statt scrollen

- ☐ Für meine zwei häufigsten Trigger je eine Ersatzroutine festgelegt
- ☐ Buch oder etwas anderes auf den Nachttisch gelegt
- ☐ Einen festen 10-Minuten-Spaziergang als täglichen Anker eingeplant

Schritt 5 — Das Zwei-Wochen-Experiment

Kein Glaubenssatz, sondern ein Test. Probier die Diät 14 Tage lang aus und zieh danach ehrlich Bilanz.

- ☐ **Tag 1 bis 14:** Plan konsequent umgesetzt (feste Zeiten, Push aus)
- ☐ Am Ende beantwortet: „Was habe ich wirklich verpasst?“
- ☐ Am Ende beantwortet: „Wie hat sich meine Unruhe verändert?“
- ☐ Entschieden, was ich dauerhaft beibehalte

Meine Bilanz nach 14 Tagen:

Wirklich verpasst habe ich: _____

Verändert hat sich: _____

Dein Start heute: Nimm dein Handy und schalte jetzt die Push-Benachrichtigungen für deine Nachrichten-Apps aus. Ein einziger Schalter — und der lauteste Kanal des Tages verstummt.