



Habe ich
digitalen Stress?



Habe ich digitalen Stress?

Jeder Benutzer digitaler Geräte hat einen eigenen Nutzungsstil. Wie sieht Ihrer aus? Schauen Sie sich Ihre Ergebnisse an und markieren Sie nur

diejenigen Punkte, durch die Sie sich unwohl und/oder gestresst fühlen. Finden Sie heraus, wie Sie etwas mehr Digitale Balance in Ihr Leben

bringen, indem Sie auf die digitalen Medien verzichten und gelegentlich ganz bewusst in die analoge Welt zurückkehren.

1. Mein Smartphone und ich: Wie eng ist unsere Beziehung?

	Beobachtung	Stört mich nicht	Geht so. Stört mich aber manchmal	Stört und stresst mich häufig
1	Wenn ich mein Smartphone vergessen habe, fühle ich mich schlecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Mein Akku ist fast leer: Ich werde unruhig!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ich benutze es als Uhr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ich mag mein Smartphone, ich fasse es gerne an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich mache mein Smartphone schön (Hülle, Anhänger, Display reinigen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ich habe es immer bei mir, auch nachts.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ich schaue als erstes morgens drauf und als letztes abends.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Wenn ich kein Netz habe, fühle ich mich sofort schlecht /verunsichert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Wenn mein Smartphone/Tablet nicht das macht, was ich möchte, werde ich ärgerlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Mein Smartphone beherrscht mich

	Beobachtung	Stört mich nicht	Geht so. Stört mich aber manchmal	Stört und stresst mich häufig
10	Wenn ich ein Blinkzeichen sehe, schaue ich sofort nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ich antworte sofort auf Kurznachrichten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Wenn ich länger keine Nachrichten bekommen habe, schaue ich aktiv nach, ob etwas eingegangen ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | |
|-----------|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 13 | Ich höre „Phantomklingeln“ oder spüre „Phantomvibration“ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 | Mein Smartphone/E-Mail-Eingang bestimmt, was ich als nächstes arbeite. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 | Ich muss mich beeilen, alles immer zu beantworten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3. Mein Smartphone/E-Mail als Nabelschnur zu Freunden und Familie

- | Beobachtung | Stört mich nicht | Geht so.
Stört mich aber
manchmal | Stört und
stresst mich
häufig |
|---|--------------------------|--|--|
| 17 Ich bekomme schlechte Laune, wenn ich länger keine Nachrichten bekommen habe. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 Ich bin stolz, wenn ich sehe, wie viele Nachrichten ich bekommen habe. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 Ich fühle mich durch Nachrichten getröstet: Jemand denkt an mich. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 Ich freue mich darauf, nach einer Pause wieder schauen zu könne, wer mir geschrieben hat. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21 Ich schreibe Nachrichten oder schicke Bilder, um andere zu beeindrucken. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22 Ich bin neidisch auf das, was andere mir an Nachrichten schicken: Die haben ein tolles Leben und ich nicht. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. Mein Smartphone macht es mir bequem:

	Beobachtung	Stört mich nicht	Geht so. Stört mich aber manchmal	Stört und stresst mich häufig
23	Mein Smartphone/Tablet ist mein Adressbuch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Ich schaue gleich bei google nach, wenn ich etwas nicht weiß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Ich kaufe online ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Ich reserviere Restaurants, Reisen, Tickets per Smartphone oder E-Mail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Ich navigiere mit dem Smartphone.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Meine Terminplanung ist auf dem Smartphone/Computer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Mein Notizbuch ist auf dem Smartphone/Computer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Ich habe immer etwas zu lesen (Buch) auf dem Smartphone/Tablet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Mein Smartphone/Tablet ist meine Zeitung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Mein Smartphone/Tablet ist meine Kamera.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Mein Smartphone/Tablet ist mein Radio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Mein Smartphone/Tablet ist mein TV/Kino.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Mein Smartphone/E-Mail stört mich.

	Beobachtung	Stört mich nicht	Geht so. Stört mich aber manchmal	Stört und stresst mich häufig
35	Ich lasse mich sofort unterbrechen, wenn ich ein Signal sehe oder höre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Wenn ich mein Smartphone beim Klingeln nicht sofort finde, gerate ich in Panik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Ich war schon mal eifersüchtig/sauer auf ein Smartphone eines anderen, weil es mehr Aufmerksamkeit bekam als ich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Ich kann mich nicht entscheiden welche App ich für welche Funktion nutzen soll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Ich fühle mich unter Druck, weil ich vielen soziale Netzwerke/mehrere Nachrichtenkanäle bedienen muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Ich vergesse die Zeit, weil ich im Internet oder auf dem Smartphone rumschaue: Surfen, alte Nachrichten lesen, Fotos anschauen, Social Media stöbern, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	Ich vergesse die Zeit, weil ich auf dem Computer/Tablet oder auf dem Smartphone spiele.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	Ich bin verärgert, wenn ich Nachrichten von bestimmten Personen bekomme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	Ich fühle mich kontrolliert, weil ich weiß, dass andere sehen, wann ich online bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	Ich muss immer sofort etwas mitteilen, wenn ich etwas Schönes sehe oder erlebe: Ich kann den Moment gar nicht mehr richtig genießen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	Ich ärgere mich, wenn mich jemand lange auf Antwort warten lässt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46	Ich mache mir Sorgen, wenn mich jemand lange auf Antwort warten lässt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47	Ich habe Angst, dass jemand etwas Peinliches über mich postet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48	Berufliche und private Nachrichten kommen jederzeit bei mir an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Dr. Stress

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

 Dr. med. Sabine Schonert-Hirz
 Am Karlsbad 15
10785 Berlin (Tiergarten)

 +49 172 53 104 30
 www.doktor-stress.de
 post@doktor-stress.de