

DIGITALE SUCHT

Bedrohung oder Chance?

www.youraddiction.online
Your addiction online

DIGITALE SUCHT

ISBN 978-80-88521-39-6

1. Auflage. Erscheinungsjahr: 2026

Er schrieb:Ivan.

Veröffentlicht von: Ivan.

Inhalt

Inhalt

0. Einführung.....	4
1. Über mich.....	6
2. Ist digitale Sucht eine Bedrohung oder eine Chance?.....	10
3. Tipp zum Lesen dieses Buches.....	13
4. Wer bietet Hilfe bei digitaler Sucht an?.....	14
5. Unsere Umfrage.....	17
6. Was ist digitale Sucht?.....	20
7. Woran erkennt man, ob man selbst handysüchtig ist oder ob jemand im Umfeld handysüchtig ist?....	25
8. Nahrung für den Körper, Nahrung für das Gehirn.....	27
9. Zielgruppe – Einführung.....	30
10. Reaktion der Menschen in ihrem Umfeld auf Suchtkranke.....	33
11. Eltern - Kinder.....	37
12. Beratung, Empfehlungen.....	39
13. Athleten.....	43
14. Wille.....	46
15. Gewohnheiten von Digital süchtigen.....	48
16. Prüfung der digitalen Sucht in Unternehmen.....	52
17. Beziehungskrise/Scheidung.....	57
18. Digitale Sucht unter Mitarbeitern in Unternehmen.....	59
19. Prominente.....	61
20. Grafik zur Entwicklung der digitalen Sucht.....	63
21. Diagramm zur Reduzierung digitaler Sucht.....	69
22. Digitale Sucht und ihre Ursachen.....	72
23. Sucht, Droge, Dopamin.....	75
24. Zertifikat.....	78
25. Chance für Kranken-/Gewerbeversicherungsunternehmen.....	80
26. Neue Produkte/Dienstleistungen.....	82
27. Timing.....	84
28. Abschluss.....	88

0. Einführung

Digitale Abhängigkeit beeinflusst unser Leben zunehmend, obwohl ihre wahren Auswirkungen oft unterschätzt oder völlig übersehen werden. Viele Menschen merken gar nicht, dass sie von digitalen Technologien abhängig sind, da sich die Sucht schleichend und unmerklich entwickelt. Aktuelle Studien und Analysen beschreiben detailliert nicht nur das Ausmaß dieses Phänomens, sondern auch seine Folgen – von Konzentrationsschwierigkeiten und gesundheitlichen Problemen bis hin zu gesteigerter Aggressivität, sozialer Isolation und anderen schwerwiegenden negativen Auswirkungen. Forschungsergebnisse führender internationaler Institutionen bestätigen, dass übermäßiger Gebrauch digitaler Technologien die Gehirnstruktur ähnlich wie andere Suchtformen, beispielsweise die Abhängigkeit von Suchtmitteln, verändert.

In diesem Buch präsentiere ich konkrete Beispiele aus meiner Tätigkeit als Beraterin und Expertin für Internetsucht. Ich habe mit Hunderten von Klienten unterschiedlichen Alters und aus verschiedenen Berufsfeldern gearbeitet, und diese Erfahrungen bilden das Fundament des gesamten Buches. Sie finden darin auch Erkenntnisse, die selten öffentlich thematisiert werden – beispielsweise Entzugserscheinungen bei digitaler Sucht, wie etwa Angstzustände, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, die Unfähigkeit, ohne Bildschirm zu entspannen, oder sogar körperliche Symptome wie Kopfschmerzen und Zittern der Hände. Diese Symptome wurden lange Zeit sowohl von Fachleuten als auch von Laien unterschätzt, obwohl sie die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen können. Das Buch enthält außerdem meine Vision zukünftiger Entwicklungen in diesem Bereich, darunter die mögliche Entstehung spezialisierter Zertifikate, Produkte und Dienstleistungen zur Bekämpfung digitaler Sucht, die sowohl Einzelpersonen als auch Unternehmen und Bildungseinrichtungen helfen könnten.

Digitale Sucht beeinträchtigt unser Leben sowohl im Beruf als auch im Privatleben erheblich. Im Berufsleben äußert sie sich in verminderter Produktivität, der Unfähigkeit, Aufgaben ohne ständige Unterbrechungen zu erledigen, dem impulsiven Konsum von Inhalten in sozialen Netzwerken oder dem Verlust der Fähigkeit zu konzentriertem, vertieftem Arbeiten. Im Privatleben werden zwischenmenschliche Beziehungen zunehmend gestört, da digitale Geräte die direkte Kommunikation, gemeinsame Zeit und emotionale Nähe zu Partnern, Kindern oder Freunden ersetzen. Die Zahl der Betroffenen wächst stetig und ist seit zehn bis fünfzehn Jahren ein Phänomen. Das bedeutet unter anderem, dass niemand mit Sicherheit vorhersagen kann, welche langfristigen Folgen digitale Sucht für die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen von heute haben wird. Die Generation, die von klein auf mit Smartphones aufwächst, ist die erste ihrer Art, und der Gesellschaft fehlen noch die Daten und Erfahrungen, um das Ausmaß der möglichen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, die kognitiven Fähigkeiten und die sozialen Kompetenzen vollständig abzuschätzen.

Besondere Aufmerksamkeit sollte Kindern und Jugendlichen gelten, deren Gehirn sich in einer intensiven Entwicklungsphase befindet und die besonders anfällig für die Auswirkungen der digitalen Welt sind. Übermäßiger Bildschirmkonsum in jungen Jahren kann die Sprachentwicklung, das Einfühlungsvermögen, die Konfliktlösungsfähigkeit und die Fähigkeit zum Aufbau dauerhafter Beziehungen negativ beeinflussen. Eltern und Erzieher sollten daher die digitalen Gewohnheiten von Kindern verstärkt im Blick behalten und sie aktiv zu einem gesunden und ausgewogenen Umgang mit Technologie anleiten.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass digitale Sucht Ihr Leben oder das eines Ihnen nahestehenden Menschen beeinträchtigt, empfehle ich Ihnen dieses Buch und die Inanspruchnahme professioneller Beratung oder anderer Hilfsangebote zur Reduzierung Ihrer digitalen Sucht. Es gibt viele Unterstützungsangebote, von Einzelberatung und Gruppentherapie bis hin zu strukturierten Programmen zur digitalen Entgiftung, die Ihnen helfen können, die Kontrolle über Ihr Leben zurückzugewinnen. Die Entscheidung, die digitale Sucht zu reduzieren, kann schwierig sein, insbesondere da digitale Technologien so tief in unseren Alltag integriert sind, dass ein vollständiger Verzicht weder wünschenswert noch realistisch ist. Ich bin jedoch überzeugt, dass die bewusste und gezielte Reduzierung süchtig machender Verhaltensweisen einer der wichtigsten Schritte ist, die Sie für sich und Ihre Angehörigen unternehmen können. Je früher Sie aktiv werden, desto schneller werden Sie Verbesserungen in Ihrer Konzentrationsfähigkeit, Ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit sowie Ihren Beziehungen – sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich – feststellen. Viele meiner Klienten berichten, dass sie bereits nach wenigen Wochen gezielter Auseinandersetzung mit ihren digitalen Gewohnheiten eine deutliche Erleichterung, mehr innere Ruhe, besseren Schlaf und ein wiederentdecktes Interesse an Aktivitäten verspürten, die ihnen zuvor Freude bereitet hatten.

Mit der Weiterentwicklung digitaler Technologien entstehen neue Anwendungen, Plattformen und digitale Umgebungen, die darauf abzielen, die Online-Zeit der Nutzer zu maximieren und so potenziell Sucht zu fördern. Technologieunternehmen investieren massiv in die Verhaltensforschung, um Nutzer möglichst lange an ihre Produkte zu binden. Mechanismen wie endloses Scrollen, Belohnungssysteme wie Likes und Benachrichtigungen sowie personalisierte Inhaltsalgorithmen aktivieren das Dopaminsystem im Gehirn und fördern die wiederholte Nutzung. Die Folgen unbehandelter digitaler Sucht können gravierend sein: Betroffene treffen oft übereilte und schädliche Entscheidungen, wie beispielsweise die Überweisung von Geld an Betrüger, die Weitergabe sensibler persönlicher Informationen oder die irreparable Zerstörung langjähriger Beziehungen. Der Verlust kritischen Denkens und impulsives Verhalten sind direkte Folgen eines überlasteten und ständig stimulierten Gehirns. Digitale Sucht lässt sich jedoch bekämpfen – sowohl durch Prävention als auch durch frühzeitiges Eingreifen, wodurch schwerwiegende Lebenssituationen wie Konflikte am Arbeitsplatz, Familienkrisen

oder Vermögensverluste verhindert werden können. Prävention beginnt mit Aufklärung – das Bewusstsein für die Mechanismen digitaler Sucht kann der erste und entscheidende Schritt zur Veränderung sein.

Digitale Sucht ist ein ernstes Problem, das dieselbe Aufmerksamkeit und denselben Respekt verdient wie andere Suchtformen. Niemand entscheidet sich freiwillig für eine Alkohol- oder Spielsucht, und niemand wählt absichtlich eine digitale Sucht – dennoch betrifft es täglich Tausende von Menschen weltweit. Bitte nehmen Sie diese Warnung ernst – nicht nur für sich selbst, sondern auch für Ihre Lieben.

Ich wünsche Ihnen, dass die digitale Sucht Ihr Leben so wenig wie möglich beeinträchtigt, und ich glaube, dass die Informationen und Erfahrungen in diesem Buch Ihnen dabei eine echte Hilfe sein können.

1. Über mich

Ich arbeite als Beraterin im Bereich der digitalen Abhängigkeit. Ich komme aus Tschechien und lebe in Prag, reise aber für meine Klienten in verschiedene Länder der Welt, und überall begegne ich demselben Phänomen: Menschen, die von ihren Bildschirmen abhängig und von der realen Welt um sie herum abgekoppelt sind.

Ich habe an der Technischen Universität Ostrava einen Abschluss als Ingenieur erworben und dort auch eine pädagogische Grundausbildung abgeschlossen. Ich erwähne meine Ausbildung bewusst gleich zu Beginn – ich bin zwar kein Arzt, verfüge aber über umfangreiche praktische Erfahrung im Beratungsbereich sowie über fundierte technische und IT-Kenntnisse, auf denen internetbasierte Anwendungen basieren, die digitale Sucht auslösen können. Diese Kombination aus technischem Verständnis und praktischer Beratungserfahrung ermöglicht es mir, das Thema digitale Sucht aus einer grundlegend anderen Perspektive als klinische Psychologen oder Psychiater zu betrachten – und diese in vielerlei Hinsicht sinnvoll zu ergänzen. Ich verstehe die Algorithmen hinter dem süchtig machenden Design sozialer Netzwerke, die Psychologie des endlosen Scrollens und die Belohnungssysteme in Spielen. Dieses Wissen ist mir in der Arbeit mit Klienten von Vorteil, da ich ihnen nicht nur erklären kann, was mit ihnen geschieht, sondern auch warum und durch welche spezifischen Mechanismen die Technologie sie süchtig macht.

Während der Covid-Pandemie verbrachte ich – wie die meisten Menschen weltweit – viel Zeit online. Mehrmals täglich verfolgte ich die Nachrichten über die Infektionszahlen und die Aussagen von Experten zur aktuellen Lage. Ich geriet in einen globalen Informationsstrudel, der viele von uns unversehens und scheinbar ohne Ausweg erfasste. Damals arbeitete ich als IT-Berater, doch ich spürte zunehmend, dass meine wahre Berufung und meine berufliche Zukunft im Bereich der digitalen Sucht

lag. Ich wusste jedoch nicht, wie ich anfangen sollte, und diese Unsicherheit begleitete mich monatelang, bevor ich die ersten konkreten Schritte unternahm.

Um das Jahr 2020, während der Pandemie, wurde mir klar, dass ich in Zukunft nicht mehr Dutzende Stunden täglich im Internet verbringen wollte. Deshalb begann ich, meine Internetnutzung bewusst einzuschränken. Ich gebe zu, dass es alles andere als einfach war – ich litt unter Entzugserscheinungen, die ich in diesem Buch genauer beschreibe. Dazu gehörten Unruhe, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten (weniger als ein paar Minuten), aber auch körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen oder ein Gefühl der Leere, das sich schwer benennen, geschweige denn bewältigen ließ. Ich las zahlreiche Bücher und Fachartikel und stellte fest, dass unangenehme Entzugserscheinungen bei der Reduzierung digitaler Abhängigkeit recht häufig auftreten und Menschen aller Altersgruppen, Bildungsniveaus und Berufe betreffen. Es dauerte etwa ein halbes Jahr, bis ich nur noch etwa dreißig Minuten täglich mit meinem Handy verbrachte – ausschließlich zum Lesen von Nachrichten und Artikeln, die mich wirklich interessieren und die ich bewusst auswähle. Es gibt aber auch Tage, an denen ich komplett auf mein Handy und das Internet verzichte, und diese Tage empfinde ich als die produktivsten und wertvollsten überhaupt.

Als ich meine erste Zeit ohne Internet und Mobiltelefon durchlebte – sie dauerte zwei Tage und fand irgendwann Ende 2020 statt – begann ich, die Menschen um mich herum stärker wahrzunehmen: in der Straßenbahn, in der U-Bahn, in Restaurants und an öffentlichen Plätzen. Es war, als hätte mir jemand die Augen geöffnet. Plötzlich erschien mir die Welt lebendiger, farbenfroher und voller Details, die ich zuvor übersehen hatte. Mir wurde schnell klar, dass digitale Sucht Kinder, Schüler und Erwachsene aller Generationen betrifft, wobei jede Gruppe mit unterschiedlichen Formen von Suchtverhalten und unterschiedlichen Herausforderungen bei deren Überwindung zu kämpfen hat. Ich sah unzählige Paare in Restaurants, die ihre ganze Aufmerksamkeit auf ihre Handys richteten, anstatt aufeinander zu starren – sie saßen zwar am selben Tisch, aber jeder in seiner eigenen digitalen Welt, distanzierter denn je. Ich sah Eltern, die durch soziale Medien scrollten, anstatt mit ihren Kindern auf dem Spielplatz zu spielen. Ich sah Teenager, die nicht einmal fünf Minuten ohne ihr Handy auskamen, ohne Anzeichen von Angst zu zeigen. Immer mehr Menschen – Kinder wie Erwachsene – sind internetsüchtig, und nicht nur die Intensität der Sucht verändert sich, sondern auch die Apps, die sie auslösen. In den letzten sechs Jahren, in denen ich mich mit diesem Thema beschäftigt habe, gab es bedeutende Veränderungen auf dem Gebiet der digitalen Sucht – nicht nur aufgrund der immer weiter verbreiteten Nutzung des Internets, sondern auch im Zusammenhang mit dem Aufkommen der künstlichen Intelligenz, die völlig neue Formen des Suchtverhaltens hervorbringt und Experten wie Laien vor beispiellose Herausforderungen stellt.

Ich habe selbst festgestellt, dass ich mehrere Tage ohne Internet auskomme, ohne ein starkes Bedürfnis danach zu verspüren. Dieser Zustand – den manche meiner Klienten als fast unerreichbares Ziel beschreiben – ist das Ergebnis systematischer und geduldiger Arbeit an mir selbst, nicht

außergewöhnlicher Willenskraft oder einer besonderen angeborenen Veranlagung. Allerdings gibt es nicht viele Menschen, denen das gelingt – die Mehrheit der Bevölkerung ist weitgehend internetsüchtig, ohne es sich bewusst zu sein oder es zugeben zu wollen. Ich kenne persönlich nur sehr wenige Menschen, die ihr Handy zwei bis drei Tage lang ausschalten könnten, ohne Angstzustände, Unruhe oder den zwanghaften Drang, die Nachrichten zu checken, zu verspüren. Ich nutze das Internet jetzt ausschließlich für die Arbeit, E-Mails und zum Lernen von Fachmaterialien. Jede Internetnutzung hat einen klar definierten Zweck, einen festgelegten Zeitrahmen und ein definiertes Ergebnis – genau wie ich es meinen Klienten empfehle. Gleichzeitig habe ich angefangen, mich mehr zu bewegen – ich laufe, fahre Rad und mache regelmäßig Yoga – ich bin öfter in der Natur, habe zwanzig Kilogramm abgenommen und fühle mich insgesamt viel glücklicher und ausgeglichener. Meine Beziehungen haben sich vertieft, meine Konzentrationsfähigkeit hat sich deutlich verbessert und ich habe das Gefühl, wieder Herr über meine eigene Zeit zu sein.

Im Jahr 2020 saß ich in der Lobbybar eines Hotels und las ein gedrucktes Buch. Es war ein ruhiger früher Abend, und ich genoss diesen seltenen Moment der Stille und Konzentration, der mir damals fast revolutionär vorkam. Ein Herr setzte sich neben mich und fragte lächelnd, warum ich ein traditionelles Buch statt eines E-Books las. Die Frage hatte eine tiefere Bedeutung, als es zunächst schien – sie spiegelte die tief verwurzelte Annahme wider, dass die digitale Form automatisch besser, moderner und wertvoller sei als die physische. Wir kamen ins Gespräch, und ich erklärte ihm, dass ich meinen Internetkonsum bewusst einschränkte und gerade zwei Tage ohne Handy ausgekommen war. Seine Reaktion überraschte mich – statt Zweifel oder Spott sah ich Interesse, Erleichterung und vielleicht ein wenig Neid in seinen Augen. Der Herr bat mich um Rat, wie er seinen Internetkonsum reduzieren könne, und bot mir eine Belohnung für die Beratung an. Es war mein erstes professionelles Gespräch über digitale Abhängigkeit – informell, ungeplant und doch absolut entscheidend für meine zukünftige Karriere. Seitdem habe ich zahlreiche Beratungsgespräche mit Klienten unterschiedlichen Alters, beruflicher Herkunft und Suchtgrades geführt und eine Methodik zur Behandlung von Digitalsucht entwickelt. Diese basiert auf meinen eigenen Erfahrungen, Erkenntnissen aus der Fachliteratur und Tausenden von Stunden, die ich mit Menschen verbracht habe, die nach einem Weg zurück zu sich selbst suchen. Ich werde diese Methodik in diesem Buch kurz vorstellen und bin überzeugt, dass sie eine hilfreiche Orientierung für alle sein kann, die einen ähnlichen Weg beschreiten möchten.

Wie wichtig es ist, digitale Sucht einzuschränken, ist individuell verschieden und hängt von den persönlichen Umständen, Werten und Prioritäten ab. Manche Menschen sehen digitale Sucht nicht als Problem – entweder weil sie sich dessen nicht bewusst sind oder weil sie ihnen momentan nicht ernst genug erscheint, um etwas dagegen zu unternehmen. Für diese Klienten wird dieses Buch wahrscheinlich keinen Nutzen haben, und das ist völlig in Ordnung. Andere hingegen erkennen digitale Sucht als

Problem und wissen, was die Überwindung mit sich bringen kann: bessere Jobchancen dank fokussierterer und effizienterer Arbeit, bessere und tiefere zwischenmenschliche Beziehungen, mehr Zeit für wirklich erfüllende Aktivitäten und insgesamt ein erfüllteres und sinnvoller Leben. Sie wissen, dass jede Minute, die sie mit ziellosem Scrollen verbringen, eine Minute weniger Zeit für etwas ist, das ihnen wirklich wichtig ist. Für sie ist dieses Buch gedacht – als Leitfaden, Inspirationsquelle und praktisches Werkzeug auf dem Weg zur digitalen Freiheit.

2. Ist digitale Sucht eine Bedrohung oder eine Chance?

Digitale Sucht ist und bleibt ein fester Bestandteil unseres Lebens. Sie durchdringt jeden Aspekt unseres Alltags – vom morgendlichen Griff zum Smartphone, noch bevor wir aufgestanden sind, bis hin zu den Stunden, die wir abends ziellos durch soziale Medien scrollen. Sie beeinflusst unsere Entscheidungen, unsere Aufmerksamkeit und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und prägt unser Kaufverhalten, unsere Arbeitsgewohnheiten und unser Selbstbild. Studien zeigen immer wieder, dass der Durchschnittsmensch mehr als sieben Stunden täglich vor einem Bildschirm verbringt – Tendenz steigend. Ob wir dies als Bedrohung oder als Chance begreifen – für Veränderung, mehr Effizienz oder bessere Geschäftsergebnisse – liegt ganz bei uns. Entscheidend ist nicht die Technologie selbst, sondern unser bewusster Umgang damit. Im Folgenden stelle ich einige konkrete Chancen vor, die es wert sind, beachtet zu werden.

a) Inspiration von Menschen, die die Sucht überwunden haben

Sie kennen wahrscheinlich die Geschichten berühmter Persönlichkeiten, die erfolgreich ihre Alkohol-, Drogen- oder andere Suchtmittelabhängigkeit überwunden haben. Nach ihrer Genesung gewannen diese Menschen meist an Demut, tieferer Selbsterkenntnis und verbesserten ihre persönlichen und beruflichen Beziehungen deutlich. Ihre Geschichten sind zu einer Quelle der Inspiration für Millionen von Menschen geworden und zeigen, dass es bei der Überwindung einer Sucht nicht nur darum geht, etwas Schädliches zu verlieren, sondern vor allem darum, eine neue Lebensqualität zu gewinnen. Ähnliche Geschichten gibt es heute auch im Bereich der digitalen Sucht. Menschen, die gezwungen waren, ihr digitales Leben einzuschränken – sei es aufgrund von Krankheit, Haft oder längerer Isolation – haben oft tiefgreifende Verbesserungen in ihren Beziehungen im privaten wie im beruflichen Leben erfahren.

Diese Menschen beschreiben, wie sie den Wert direkter menschlicher Kommunikation wiederentdeckten, wie sich ihre Konzentrationsfähigkeit verbesserte und wie sie die Freude an einfachen, alltäglichen Dingen wiederfanden, die sie zuvor vernachlässigt hatten. Ihre Erfahrungen sind ein wertvolles Zeugnis dafür, was uns die digitale Überlastung raubt und was uns ein bewusster Verzicht auf Technologie zurückgeben kann. Diese Geschichten können als starke Motivationsquelle dienen – für Einzelpersonen, Familien und ganze Organisationen – und zeigen, dass Veränderung nicht nur möglich, sondern auch zutiefst bereichernd ist.

b) Stärkung der Partnerschaftsbeziehungen

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***DIGITALE SUCHT***.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.