PARIS LODRON UNIVERSITÄT SALZBURG

Digitale Selbstfürsorge
Wie wir mit Handy & Co glücklich werden können

Assoz.-Prof. Dr. Thomas Herdin
Fachbereich Kommunikationswissenschaft
Abteilungsleiter Transkulturelle Kommunikation

ANAMNESE (Gesellschaftlicher Ist-Zustandes)

DIAGNOSE (Warum ist das so?)

THERAPIE (Was tun?)

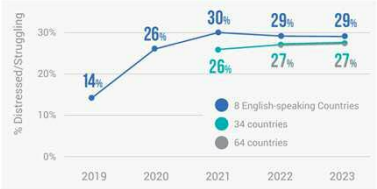
Die Krise der psychischen Gesundheit

DACH-REGION

- **72%** der dt. Jugendlichen geht es **schlecht** (in Ö: 49%) (YEP 2024)
- nur **7%** von ihnen gaben an, sich „**richtig gut**“ zu fühlen
- Depressionen bei jungen Menschen nehmen stark zu: **+30%** in 5 Jahren (D) (Barmer-Instituts 2024)
- In österr. Schulen: 44% Mädchen und 25% Burschen sind „schlecht gelaunt“ (Felder-Puig et al. 2023)
- Fast jede zweite österr. Frau fühlt sich psychisch stark belastet (TQS 2025)
- Fast jeder 10. Schweizer ist in Behandlung wegen psychischer Probleme (Swiss Health Observatory 2022)
- Burnout-Fälle steigen massiv bei jungen Menschen unter 30 Jahren (AOK 2024)
- 40 % der Österreicher berichten über Erschöpfungszustände (Karriere.at 2022)
- Junge Generation am stärksten betroffen: innere Leere, Einsamkeit, Sinnverlust (McGorry et al. 2024)

Die Krise der psychischen Gesundheit

WELTWEIT



- Psychisches Wohlbefinden weltweit eingebrochen:
  von 14 % im Jahr 2019 → **auf 30 %** im Jahr 2021 und bis heute stabil (Global Mind Project 2024)
- Depressionen haben sich seit 1990 um fast **50 %** erhöht (Liu et al. 2020)
- Jede 8. Person weltweit lebt mit einer psychischen Störung (WHO 2022)
- 58 % der Erwerbstätigen weltweit fühlen sich psychisch erschöpft (Gallup 2024)

ANAMNESE (Gesellschaftlicher Ist-Zustandes)

- Individuelle psychische Probleme
- Spaltung der Gesellschaft

DIAGNOSE (Warum ist das so?)

THERAPIE (Was tun?)

2007: erste iPhone

2013: mehr Smartphones als Handys verkauft

2013: Start der App-basierten Social-Media-Kultur

Digitale Medien haben ein sehr hohes ABSORPTIONSVERMÖGEN

Was hat sich grundlegend verändert?

Wir sind permanent in INTERAKTION:

Smartphones, sozialen Netzwerken, Algorithmen, Likes, Benachrichtigungen, digitale Kalender, Suchmaschinen, Videokonferenzen, Software-Updates, Navigationssystemen, Online-Banking, Chatbots, E-Mails, Chats, Lernplattformen, Newsfeeds, künstlicher Intelligenz, Online-Nachrichten, Second Screen, Kommentaren, Sprachassistenten, Emojis, Fitness-Trackern, Online-Shops, Streaming-Plattformen, digitalen Assistenten, Bildschirmen, Bewertungssystemen, Online-Communities, automatischen Erinnerungssystemen, Push-Meldungen, personalisierten Empfehlungen, Reaktionssymbolen, digitale Spiele, Gesundheits-Apps, eigene Profile und Postings, Live-Tickern, Diskussionsforen, Dating-Apps, Systemmeldungen, algorithmisch kuratierten Playlists, Videoempfehlungen, Empfehlungssystemen *und vieles, vieles mehr...*

= neue Form der DAUERKOMMUNIKATION

(kein Digital-Bashing!)

DIGITALE AUFMERKSAMKEITSBINDUNG

Wir sind nach außen orientiert
&
im wahrsten Sinne des Wortes
„außer uns“

Digitalisierung & Mental Health

STÄNDIGE REIZE
Smartphone, Social Media, permanent online,
Dauererreichbarkeit, Stress, “hängenbleiben”

DOPAMIN:
Belohnungssystem im Dauerbetrieb durch Likes & Co

STRESS & SCHLAFSTÖRUNGEN
Bildschirmlicht, emotionale Verarbeitung (Amygdala), Unruhe

AUTONOMES NERVENSYSTEM

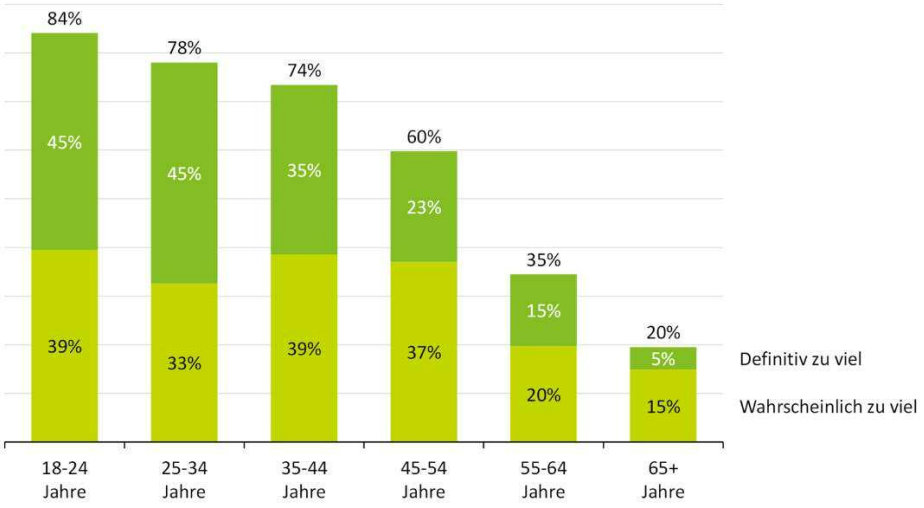
Sympathikus

AKTIVIERUNGSMODUS
fight or flight → Energie, Stress

Parasympathikus

ENTSPANNUNGSMODUS
rest & digest → Regeneration

Befragte, die ihre Smartphone-Nutzung als zu hoch einschätzen



ANAMNESE (Gesellschaftlicher Ist-Zustandes)

- Individuelle psychische Probleme
- Spaltung der Gesellschaft

DIAGNOSE (Warum ist das so?)

- Reizdichte & Reizüberflutung
- Aufmerksamkeitsbindung

THERAPIE (Was tun?)

Warum ist STILLE so wichtig?

fMRT (funktionelle Magnetresonanztomographie)

DIE ENTDECKUNG

Pause zwischen den Versuchen
→ Aktivität: Rauschen? Störquelle?

Raichle, M. et al. (2001): A default mode of brain function. *Proceedings of the national academy of sciences*, *98*(2), 676-682.

neuronales Netzwerk, das beim „**Nichtstun**“ aktiv wird

Default Mode Network (DMN) (Ruhezustandsnetzwerk)

- ✓ **Selbstreflexion**
- ✓ **inneres Denken**

Wenn man sich auf eine externe Aufgabe konzentriert, wird das DMN gehemmt.

Wann haben Sie das letzte Mal nichts getan?

Nicht UMSCHALTEN, sondern
ABSCHALTEN !

NICHTS-TUN

FOKUSSIERTER BLICK
Versus
Weiter Blick

ABER WAS WIRD MEIST GEMACHT
in Momenten des Wartens & Pausen?
wie in Wartezimmer, während Arbeitspausen,
in Cafés, Haltestellen, Bahnhof, Aufzüge etc.

WAS WIR BRAUCHEN

Erlernen einer NEUEN KULTURTECHNIK !

Intelligente Rituale!

Autonomes Nervensystem

Nicht Balance, sondern PULSIEREN

Leben ist Rhythmus
Nicht nur Circadianer Rhythmus
→ **ULTRA-DIANER RHYTHMUS**

DIGITALE SELBSTFÜRSORGE

Was wirklich wirkt = Pulsieren

- Leben ist Rhythmus: nicht nur circadian, sondern auch ultradian
- **viele kleine Mikro-Resets über den Tag verteilt** = höchst effektiv

- Nervensystem mehrmals am Tag **runterfahren** (abschalten, nicht umschalten)
- **wenige Minuten reichen**, um Nervensystem zu regulieren
- kurze **Mikro-Resets** effektiver als seltene Auszeiten wie Digital Detox

- Nicht Disziplin, sondern **Gewohnheiten etablieren** (neurobiologisch klug gestaltet)
- Ziel: **neue Kulturtechnik** des Pulsierens: natürlich-leicht-wirksam

Nicht Verzicht, sondern **bewusste Gestaltung** von digitalen Reizen und Regenerationsmomenten

ANAMNESE (Gesellschaftlicher Ist-Zustandes)

- Individuelle psychische Probleme
- Spaltung der Gesellschaft

DIAGNOSE (Warum ist das so?)

- Hohe Reizdichte & Reizüberflutung
- Absorptionsvermögen digitaler Medien

THERAPIE (Was tun?)

THERAPIE (Was tun?)

- **Neue Kulturtechnik:** entwickeln + erlernen + einüben
- mittels intelligenter Rituale, die im Alltag verankert sind
- um Autonomes **Nervensystem zu steuern**
- **ZIEL: Emotionale Souveränität** stärken (Prosilienz)

ANAMNESE (Gesellschaftlicher Ist-Zustandes)

- Individuelle psychische Probleme
- Spaltung der Gesellschaft

DIAGNOSE (Warum ist das so?)

- Hohe Reizdichte & Reizüberflutung
- Absorptionsvermögen digitaler Medien

THERAPIE (Was tun?)

- **Neue Kulturtechnik:** entwickeln + erlernen + einüben
- mittels intelligenter Rituale, die im Alltag verankert sind
- um Autonomes **Nervensystem zu steuern**
- **ZIEL: Emotionale Souveränität** stärken (Prosilienz)

PRAXIS (WIE?)

- Intelligente Alltags-Rituale (pulsieren)
- Interventionstechniken

PRAXIS (intelligente Rituale: Pulsieren)

Wirksame Interventionen zur Selbstregulation:

Physiologische Regulation

- Atemtechniken zur Beruhigung (kohärentes Atmen, Box-breathing…)
- Visuelle Blicktechniken (z. B. Soft Gaze zur Reduktion von Vigilanz)
- Körperwahrnehmungsübungen (z. B. Body Scan)

Mentale und emotionale Selbstregulation

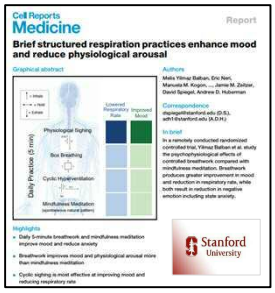
- Intrapersonelle Kommunikation zur Selbstreflexion

Erholung und Reset-Strategien

BREATHING

Der „Physiologischer Seufzer "
zeigte den **größten Effekt**

Alveolen = Lungenbläschen
(Severs et al. 2022)


Cell Reports Medicine

Report

Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal

Graphical abstract

Authors

Mais Yilmaz Balban, Eric Neri, Manuela M. Kogan, ..., Jamie M. Zeitzer, David Spiegel, Andrew D. Huberman

Correspondence

dspiegel@stanford.edu (D.S.), adh1@stanford.edu (A.D.H.)

In brief

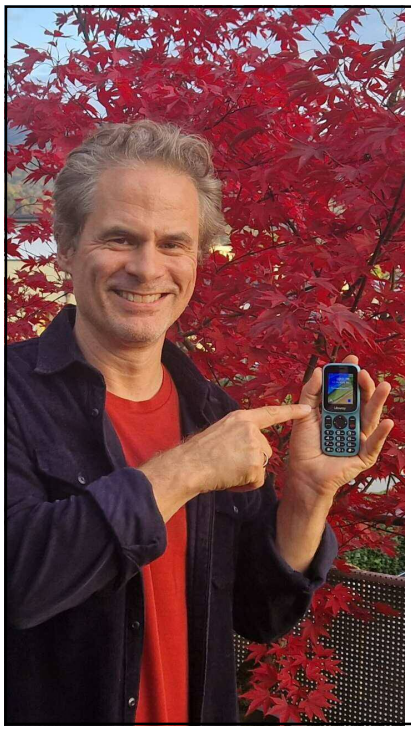
In a remotely conducted randomized controlled trial, Yilmaz Balban et al. study the psychophysiological effects of controlled breathwork compared with mindfulness meditation. Breathwork produces greater improvement in mood and reduction in respiratory rate, while both result in reduction in negative emotion including state anxiety.

Highlights

- Daily 5-minute breathwork and mindfulness meditation improve mood and reduce anxiety
- Breathwork improves mood and physiological arousal more than mindfulness meditation
- Cyclic sighing is most effective at improving mood and reducing respiratory rate

Stanford University

Balban et al., 2023, Cell Reports Medicine 4, 100895
January 17, 2023 © 2022 The Authors.
https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895



STUDIE 1:
Smartphone für 72 Stunden eingeschränkt

- ✓ **messbare neuronale Effekte, besonders in Gehirnregionen für Sucht- & Belohnungsverhalten**

Schmitgen, M. et al. (2025). Effects of smartphone restriction on cue-related neural activity. *Computers in Human Behavior*, *167*.

STUDIE 2:
Smartphone: max. 2 Std./Tag für 3 Wochen

- ✓ **Wohlbefinden** (gemessen mit WHO-5 Well-being Index)
- ✓ **Schlafqualität** (gemessen mit Insomnia Severity Index / ISI)
- ✓ **Stress** (gemessen mit Perceived Stress Questionnaire / PSQ-20)
- ✓ **Depressive Symptome** (gemessen mit PHQ-9)
- ✓ **prosoziales Verhalten bei Kindern** (Schmidt-Persson 2024)

Peh, C. et al. (2025). Smartphone screen time reduction improves mental health: a randomized controlled trial. *BMC medicine*, *23*(1).

PARIS
LODRON
UNIVERSITÄT
SALZBURG

Assoz.-Prof. Dr. Thomas Herdin
Fachbereich Kommunikationswissenschaft
Abteilungsleiter Transkulturelle Kommunikation

#gern_vernetzen
#gernperdu