

Digitale Detox: 36 Prozent der Deutschen planen 2025 Auszeit vom Netz!

36 Prozent der Deutschen planen 2025 eine digitale Auszeit von durchschnittlich sechs Tagen, um ihre Bildschirmnutzung zu reflektieren.



Nachrichten AG

Berlin, Deutschland - Ein bemerkenswerter Trend ist im Anmarsch: 36 Prozent der Deutschen planen für das Jahr 2025, eine digitale Auszeit zu nehmen, wie eine aktuelle Umfrage des Digitalverbands Bitkom zeigt. Im Durchschnitt soll diese Auszeit sechs Tage dauern. Dabei handelt es sich um einen sogenannten Digital Detox, bei dem wichtige digitale Geräte und Anwendungen vorübergehend links liegen gelassen werden, um das echte Leben mehr zu genießen. Diese Umfrage wurde unter 1004 Personen ab 16 Jahren durchgeführt und gibt einen faszinierenden Einblick in die digitale Selbstregulierung der Bevölkerung. Die Rückkehr zu mehr Offline-Zeit könnte für viele

eine erfrischende Abwechslung vom ständigen digitalen Input sein, so wie [n-tv.de](https://www.n-tv.de) berichtet.

Der Digital Detox liegt leicht unter den Werten von 2024, als 41 Prozent der Befragten eine digitale Auszeit plante, meist für eine Woche. Als Anreiz für diesen Trend sieht Dr. Sebastian Klöß von Bitkom die ständige Verfügbarkeit von sozialen Medien, Nachrichten und Unterhaltung, die bei vielen zu einem selbstverständlichen Teil des Alltags geworden sind. Viele scheinen zu erkennen, dass es wichtig ist, das eigene Nutzungsverhalten zu reflektieren. Trotz der Ambitionen haben es viele nicht geschafft, ihre digitalen Entgiftungsziele zu erreichen: Nur sechs Prozent hielten eine Woche oder länger durch, und 15 Prozent räumten ein, ihre Pläne vorzeitig abgebrochen zu haben, wie auch [krone.at](https://www.krone.at) feststellt.

Vorsätze und Strategien für Digital Detox

Für die bevorstehenden Detox-Wochen haben die Befragten konkrete Strategien entwickelt. Fünf Prozent möchten lediglich einen Tag pausieren, während zwölf Prozent mehrere Tage und sieben Prozent sogar mehr als eine Woche ohne digitale Medien auskommen wollen. Vor allem das Smartphone und soziale Netzwerke wie Instagram und TikTok scheinen häufig von den Detox-Plänen betroffen zu sein. Dr. Klöß empfiehlt, Alternativpläne für die Freizeit zu haben und die eigene Nicht-Erreichbarkeit vorher anzukündigen, um die Wahrscheinlichkeit des Durchhaltens zu erhöhen. Ein vollständiger Verzicht auf alle digitalen Geräte ist allerdings selten – meist beschränken sich die Entgiftungsmaßnahmen auf bestimmte Anwendungen oder Geräte, wie etwa das Smartphone oder das Online-Shopping.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Berlin, Deutschland
Quellen	• www.krone.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at