

Digital Detox im Aufschwung: Sechs von zehn Österreichern wollen weniger Handy!

Immer mehr Österreicher streben nach Digital Detox: Eine aktuelle Studie zeigt steigende Smartphone-Nutzung und wachsende Skepsis.

Österreich - Österreicherinnen und Österreicher sind mehr denn je gefangen in der digitalen Welt – die Smartphone-Nutzung hat die Vier-Stunden-Marke überschritten und erzeugt Wachstumsschmerzen. Laut einer umfassenden Umfrage von Deloitte verbringen viele Konsumenten im Schnitt täglich über vier Stunden mit ihrem Smartphone. Die erschreckende Erkenntnis: Sechs von zehn Befragten möchten ihren digitalen Konsum reduzieren. Der Studie zufolge greifen Nutzer im Durchschnitt 36 Mal am Tag zu ihrem Handy, und über 30 % der Befragten verbringen sogar mehr als fünf Stunden täglich am Bildschirm. Florian Brence, Partner bei Deloitte Österreich, warnt: „Die Beliebtheit der Smartphones nimmt zu, doch die Kritik an übermäßiger Nutzung wächst ebenfalls.“

Die Folgen dieser Besessenheit sind alarmierend. Ein Drittel der Befragten fühlt sich durch die Smartphone-Nutzung oft gehemmt und hat das Gefühl, kostbare Zeit zu verschwenden. Darüber hinaus sind auch psychische und körperliche Beschwerden wie Erschöpfung, Schlafstörungen und Kopfschmerzen keine Seltenheit geworden. Diese Sorgen schüren den Drang nach einem dringend benötigten Digital Detox. Bewährte Methoden zur Reduzierung des Konsums sind das Abschalten von Benachrichtigungen und das Verstauen des Geräts außerhalb der Reichweite, doch nur 7 % nutzen die

integrierten Bildschirmzeit-Überwachungen aktiv. Besonders die jüngeren Generationen sind betroffen: Über 84 % der 18- bis 24-Jährigen bewerten ihre Nutzung als zu hoch, fand eine separate Erhebung von Deloitte heraus.

Die digitale Krux

Trotz der ständigen Selbstkritik bleibt der Gedanke an einen vollständigen Verzicht auf Smartphones für die meisten undenkbar. Eine alarmierende Zahl: Nur 3 % der Befragten könnten sich vorstellen, ihr Smartphone komplett abzulegen. Messaging, Social Media und Informationsrecherche sind essentielle Bestandteile des täglichen Lebens geworden. Diese gewachsene Abhängigkeit sorgt dafür, dass Marken und Anbieter aktuell weniger Sorgen um die Umsätze haben müssen, selbst wenn die Verbraucher ihre Gewohnheiten hinterfragen. Der Markt erwartet stattdessen, dass Unternehmen lernen, mit dieser kritischen Verbrauchersicht umzugehen und sich auf verantwortungsvolle digitale Praktiken zu konzentrieren, wie Deloitte in seiner Analyse herausstellt.

Details	
Ort	Österreich
Quellen	• www.5min.at • www.deloitte.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at