

MINI-RESET

# Warum Nachrichten kleben bleiben



*Drei Seiten für einen bewussteren Nachrichtenkonsum*

Informiert bleiben ist sinnvoll. Aber zwischen informiert und dauerbeschallt liegt ein Unterschied, den der Kopf deutlich spürt — oft erst am Abend.

In einer Befragung von 1'100 Erwachsenen in den USA zeigten 16,5 % Anzeichen eines stark problematischen Nachrichtenkonsums — und diese Gruppe berichtete deutlich häufiger von Stress, Angst, Erschöpfung und von körperlichen Beschwerden, unabhängig von Persönlichkeit und vom Gesamtumfang der Nachrichtennutzung. Auffällig war dabei nicht die Menge allein, sondern das Muster: Nicht mehr aufhören können, ständig gedanklich bei den Nachrichten sein. Die Studie ist eine Momentaufnahme — sie kann nicht klären, was Ursache und was Folge ist.

McLaughlin, Gotlieb & Mills (2023), Health Communication 38(12)

## KURZER SELBSTCHECK — WAS DAVON KENNST DU?

- ☐ Ich greife zum Handy, um „nur kurz“ nachzusehen — und bleibe hängen.
- ☐ Nachrichten beschäftigen mich gedanklich noch Stunden später.
- ☐ Ich lese weiter, obwohl es mir spürbar nicht gut tut.
- ☐ Abends fällt es mir schwer, abzuschalten.

### WICHTIG

Kein Punkt davon ist eine Diagnose. Es sind Beobachtungen — und der erste Schritt ist, sie überhaupt zu bemerken. Wenn dich das über Wochen belastet, den Schlaf stört oder Angst auslöst, ist das ein guter Grund für ein Gespräch mit einer Fachperson.

# Die News-Pause



*Drei Schritte, ab heute anwendbar*

Es geht nicht um Nachrichtenverzicht. Es geht darum, dass du entscheidest, wann Nachrichten Platz bekommen — nicht dein Feed.

## 1. Feste Nachrichtenzeiten wählen

Ein bis zwei feste Zeitfenster pro Tag — zum Beispiel mittags und am frühen Abend, je 15 Minuten. Nicht direkt nach dem Aufwachen, nicht direkt vor dem Schlafen.

## 2. Den Impuls bemerken — und benennen

Wenn der Griff zum Handy ausserhalb der Fenster kommt: Kurz innehalten und benennen, was gerade da ist — Langeweile, Unruhe, Gewohnheit? Der Impuls darf da sein. Du musst ihm nur nicht sofort folgen.

## 3. Eine Sache aktiv abschliessen

Nach jedem Nachrichtenfenster eine bewusste Abschlusshandlung: App schliessen, Handy weglegen, einmal durchatmen, zur nächsten Tätigkeit wechseln. Das Ende markieren — sonst läuft es einfach weiter.

### REALISTISCH BLEIBEN

An manchen Tagen wird es nicht klappen — bei grossen Ereignissen zieht es alle stärker hin. Das ist kein Scheitern. Entscheidend ist das Muster über Wochen, nicht der einzelne Tag.



EINE WOCHE BEOBACHTEN

# Dein Wochenprotokoll



*Sieben Tage, drei Spalten — mehr braucht es nicht*

Nicht bewerten, nur festhalten. Nach einer Woche siehst du dein Muster — und kannst entscheiden, ob du etwas ändern möchtest.

| TAG | WANN NACHRICHTEN GELESEN? | WIE GING ES MIR DANACH? |
|-----|---------------------------|-------------------------|
|     |                           |                         |
|     |                           |                         |
|     |                           |                         |
|     |                           |                         |
|     |                           |                         |
|     |                           |                         |
|     |                           |                         |

## NACH DER WOCHE

Eine Frage reicht: An welchen Tagen ging es mir nach den Nachrichten am besten — und was war an diesen Tagen anders?

*Informiert sein ist eine Entscheidung. Dauerbeschallung nicht.*



*Psychologisch fundierte Printables für Struktur, Klarheit und mentale Entlastung im Alltag.*

## Über dieses Printable



### EIN GESCHENK

Dieses Mini-Printable ist ein kostenloses Dankeschön für die alle, die den North & Mind Studio WhatsApp-Kanal abonniert haben. Es darf privat genutzt und ausgedruckt werden — bitte gib stattdessen den Kanal weiter, nicht die Datei.

### DIE IDEE

North & Mind Studio verbindet psychologisches Fachwissen mit klarer, reduzierter Gestaltung — *grounded in psychology*. Im Etsy-Shop findest du ausführlichere Workbooks zu Alltagsthemen wie Wochenübergang, mentaler Last und Grenzen.

### ÜBER DIE AUTORIN

**Jessica Yasmine Iannelli Manser** · lic. phil., Psychologin FSP, Fachpsychologin SBAP in Notfallpsychologie · Gründerin von North & Mind Studio. Neben ihrer psychologischen Praxis ([www.footsteps.coach](http://www.footsteps.coach)) führt sie North & Mind Studio als ihr zweites Unternehmen, das ihre kreative Leidenschaft mit Expertenkompetenz verbindet. Ihr ist wichtig, dass die Inhalte verständlich, professionell und wissenschaftlich fundiert sind. Die Gestaltung ist bewusst reduziert, damit der praktische Nutzen alltagstauglich im Vordergrund steht.

### ZUR SPRACHE

Der einfacheren Lesbarkeit halber wird in Beispielen jeweils nur eine Geschlechtsform verwendet — mal weiblich, mal männlich. Gemeint sind immer Menschen jeden Geschlechts.

### WICHTIGER HINWEIS

Alle Produkte von North & Mind Studio sind psychologisch fundierte Selbstfürsorge- und Alltagshilfen. Sie dienen ausschliesslich Informations- und Bildungszwecken sowie der eigenständigen Anwendung im Alltag — sie sind kein Ersatz für eine psychotherapeutische, psychiatrische oder ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung. Wenn es dir über längere Zeit nicht gut geht oder du dich in einer akuten Krise befindest, wende dich bitte an eine ärztliche oder psychotherapeutische Fachperson, im Notfall an den örtlichen Notruf. Die Anwendung der Vorlagen erfolgt in eigener Verantwortung; trotz sorgfältiger, wissenschaftlich gestützter Erstellung kann keine bestimmte Wirkung zugesichert werden.



*Schön, dass du dabei bist.*