

Offline im Advent – Das Adventskalenderbuch für Digital Detox

24 Tage weniger Scrollen, mehr Ruhe und bewusste Zeit

Tobias Klar

Impressum

“Tobias Klar” wird vertreten durch:

Tobias Florek

Hagedorn 14

59929 Brilon

ISBN: 9789403938943

Copyright© Tobias Florek 2026

Kontakt: verlag@tobiasflorek.de

Veröffentlicht und gedruckt über Bookmundo

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile,
ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung
des Verfassers unzulässig.



Willkommen zu deinem Digital-Detox-Adventskalender

Dieser Adventskalender begleitet dich durch 24 Tage voller bewusster Pausen, neuer Impulse und kleiner Offline-Momente – für alle, die ihre digitale Welt nicht komplett abschalten, sondern wieder bewusster erleben möchten.

Jeder Tag schenkt dir:

- Einen kurzen Spruch, Gedanken oder Impuls rund um Achtsamkeit, Ruhe, Fokus und einen bewussteren Umgang mit Smartphone & Co.
- Einen kompakten „Wissenshappen“ – verständlich, alltagstauglich und abwechslungsreich rund um Bildschirmzeit, Gewohnheiten, Konzentration, Social Media, Erholung und digitale Balance
- Eine kleine Challenge oder einen praktischen Tipp, den du direkt in deinen Alltag integrieren kannst

Viel Freude beim Abschalten, Entdecken und bewussten Genießen –
und jeden Tag ein bisschen mehr Zeit für das echte Leben.









**„NICHT JEDER FREIE
MOMENT MUSS MIT
EINEM BILDSCHIRM
GEFÜLLT WERDEN.“**





Warum wir automatisch zum Handy greifen

Oft nehmen wir das Smartphone in die Hand, ohne es bewusst entschieden zu haben. Ein kurzer Moment Langeweile, eine Wartezeit oder eine kleine Pause reichen bereits aus – und schon wird entsperrt, gescrollt oder nach neuen Nachrichten geschaut.

Je häufiger sich dieses Verhalten wiederholt, desto automatischer wird es. Genau deshalb beginnt Digital Detox nicht damit, das Smartphone komplett zu verbannen, sondern solche Gewohnheiten überhaupt erst wahrzunehmen.

Deine Challenge:

Lass dein Smartphone heute bei einer kurzen Wartezeit bewusst in der Tasche. Kein Scrollen, keine Nachrichten, kein „nur mal kurz schauen“. Beobachte stattdessen einfach deine Umgebung.









**„WER STÄNDIG
ERREICHBAR IST, IST
NICHT AUTOMATISCH
WIRKLICH DA.“**

