

zwischen Online und Offline.

Warum digitale Balance entscheidend ist.



Unser Alltag ist digital

Digitale Medien begleiten uns durch den gesamten Tag. Wir wachen mit dem Smartphone auf, arbeiten und lernen online, kommunizieren über soziale Netzwerke und verbringen auch einen grossen Teil unserer Freizeit vor Bildschirmen.

Diese Entwicklung bringt viele Vorteile mit sich:

Informationen sind jederzeit verfügbar, Menschen bleiben vernetzt und Prozesse werden effizienter.

Gleichzeitig wächst der Druck, ständig erreichbar zu sein. Push-Benachrichtigungen, soziale Medien und endlose Inhalte fordern unsere Aufmerksamkeit. Ohne bewusste Pausen kann digitale Nutzung zur Belastung werden. Digitale Balance bedeutet, den richtigen Umgang zwischen Online- und Offline-Zeiten zu finden.



2

Ständig
verbunden.
Selten
wirklich
präsent.

3

Wenn digitale Nutzung zur Belastung wird

Ein dauerhaft hoher Medienkonsum kann negative Folgen haben. Viele Menschen verbringen mehrere Stunden täglich vor Bildschirmen, oft ohne Unterbrechung. Die permanente Reizüberflutung erschwert konzentriertes Arbeiten und kann zu Stress, Schlafproblemen und innerer Unruhe führen. Besonders Jugendliche und junge Erwachsene sind betroffen. Der Vergleich in sozialen Medien, der Leistungsdruck und die ständige Erreichbarkeit wirken sich auf das psychische Wohlbefinden aus. Digitale Überlastung ist ein wachsendes gesellschaftliches Problem, das Aufmerksamkeit und Lösungen erfordert.



Balance beginnt mit bewussten Momenten.



Unser Ansatz für
digitale Balance

Was wir brauchen

Digitale Balance entsteht durch Bewusstsein, Wissen und Selbstreflexion. Ziel ist nicht der Verzicht auf digitale Medien, sondern ein gesunder und kontrollierter Umgang. Klare Strukturen, Pausen und ein bewusster Medienkonsum helfen, das Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Zeiten zu wahren.

Wie wir arbeiten

Wir entwickeln Informationsmaterialien, Online-Selbsttests und Workshops für Schulen, Jugendliche und Organisationen. Unsere Arbeit basiert auf aktuellen Studien und praxisnahen Ansätzen. Ziel ist es, digitale Kompetenzen zu stärken und langfristige Veränderungen anzustossen.

Was Ihre Teilnahme bewirkt

Durch die Teilnahme an unseren Angeboten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Förderung digitaler Gesundheit. Rückmeldungen und Auswertungen helfen uns, unsere Programme gezielt weiterzuentwickeln und neue Angebote zu schaffen.

Wer wir sind

BalanceLab ist eine unabhängige Organisation, die sich für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien einsetzt. Wir unterstützen Menschen dabei, ihr digitales Verhalten zu reflektieren und langfristig zu verbessern.





Ihr Engagement für digitale Balance ist wichtig

Immer mehr Menschen erkennen, wie entscheidend ein bewusster Umgang mit digitalen Medien für Gesundheit, Konzentration und Wohlbefinden ist. Jede Person, die ihren Medienkonsum reflektiert, trägt dazu bei, das Thema in unserer Gesellschaft sichtbar zu machen.

BalanceLab unterstützt Menschen mit Workshops, Online-Selbsttests und Informationsmaterialien, um praktische Lösungen für den Alltag zu bieten und den bewussten Umgang mit Medien zu fördern. Wir finanzieren unsere Arbeit unabhängig und vertrauensvoll. Unterstützt wird BalanceLab ausschließlich durch Einzelpersonen, Schulen oder Organisationen, die ein gesundes digitales Miteinander fördern möchten, ohne Einfluss von Unternehmen oder politischen Parteien.

Gemeinsam können wir das Bewusstsein für digitale Balance stärken und zeigen, dass ein gesunder Umgang mit Medien möglich ist. Jede Teilnahme an unserem Selbsttest, jeder Workshopbesuch und jede Rückmeldung hilft uns, unsere Angebote zu verbessern und noch mehr Menschen zu erreichen.

Zwischen Online und Offline

Digitale Medien sind ein fester Bestandteil unseres Lebens. Entscheidend ist, wie bewusst wir sie nutzen. Eine ausgewogene digitale Nutzung fördert Konzentration, Wohlbefinden und Lebensqualität. Digitale Balance ist eine Fähigkeit, die erlernt und trainiert werden kann.

Jetzt digitalen Selbsttest starten

Teste deine digitale Nutzung. Finde heraus, wie ausgewogen dein Verhältnis zwischen Online- und Offline-Zeiten ist, und erhalte eine persönliche Auswertung.

Juni 2026. BalanceLab, Musterstrasse 54, 6210 Sursee. © Text: www.fhnw.ch, www.digitalbalance.at. Bilder: unsplash.com, freepik.com, KI. © Design: Abdelhamid Rania, 8

