

Doomscrolling- Durchbruch

Wie Sie sich von Ihrer Doomscrolling- Gewohnheit befreien

Inhaltsübersicht

[Einführung](#)¹

[Was Doomscrolling wirklich ist](#)²

[Wir sind auf Überleben programmiert](#)²

[Fühl dich nicht schlecht, ein Doomscroller zu sein](#)³

[Es ist nicht leicht, die Doomscrolling-Gewohnheit zu durchbrechen, aber es ist möglich](#)⁴

[Die möglichen Auswirkungen von Doomscrolling auf Ihr Leben](#)⁵

[Kampf- oder Fluchtmodus](#)⁵

[Doomscrolling ist in deinem Gehirn fest verdrahtet](#)⁶

[Wir brauchen keine schlechten Nachrichten, um zu überleben](#)⁷

[Doomscrolling kann irrationale Ängste verstärken](#)⁷

[Doomscrolling ist ein Zeiträuber](#)⁸

[Doomscrolling kann sich negativ auf Ihre geistige und körperliche Gesundheit auswirken](#)⁸

[Es kann zu einem Teufelskreis werden](#)⁹

[Es wird schwer sein, die Doomscrolling-Gewohnheit zu brechen](#)⁹

[Forschungsstudien belegen die negativen Auswirkungen von schlechten Nachrichten](#)¹⁰

[Technologie verschlimmert das Problem](#)¹¹

[Wie man sich vom Doomscrolling befreit](#)¹³

[Minimieren Sie Ihre Quellen für schlechte Nachrichten](#)¹³

[Machen Sie eine Pause von Ihren Geräten](#)¹⁴

[Stellen Sie sich Fragen zu Ihrer Doomscrolling-Gewohnheit](#)¹⁴

[Die Steigerung Ihres Bewusstseins ist von entscheidender Bedeutung](#)¹⁶

[Schlussfolgerung](#)¹⁷

Einführung

Haben Sie die Angewohnheit, Unheil zu verbreiten? Überprüfen Sie ständig Ihre Konten in den sozialen Medien auf die neuesten schlechten Nachrichten und Unkenrufe?

Doomscrolling ist ein relativ neuer Begriff, der eine negative Angewohnheit beschreibt, die sich mit der Einführung von Smartphones und sozialen Medien verstärkt hat.

Die Menschen verbringen jeden Tag viel Zeit damit, über die neueste Ausbreitung von Covid-19, den Zustand der Wirtschaft in ihrem Land, Naturkatastrophen, die globale Erwärmung, die Gefahr von Kriegen, Morden und anderen Verbrechen und vieles mehr zu lesen.

Heutzutage gibt es so viele Dinge, die einem ein negatives Erlebnis bescheren können. Jeden Tag gibt es in den Nachrichten Berichte über die jüngsten Schießereien in Klassenzimmern in den Vereinigten Staaten und die scheinbar unkontrollierbare Verbreitung von Covid-19 und seinen Varianten. Wenn Sie sich selbst in einen negativen Gemütszustand versetzen wollen, dann gibt es eine Fülle von Informationen, die Ihnen dies ermöglichen.

Die Berichterstattung über schlechte Nachrichten ist natürlich keine neue Erscheinung. Vor dem Internet und den sozialen Medien gab es schlechte Nachrichten in den Fernsehnachrichten und in den Zeitungen (das ist auch heute noch der Fall). Ständig diese schlechten Nachrichten zu lesen und zu hören, ist nicht gut für die geistige Gesundheit. Aber das ist eine Gewohnheit, die man sich abgewöhnen kann.

In diesem Sonderbericht werden wir uns eingehend mit Doomscrolling (manchmal auch "Doomsurfing" genannt) beschäftigen und damit, wie es sich negativ auf Ihren Geisteszustand auswirken kann. Dann werden wir aufzeigen, was Sie tun können, um diese negative Gewohnheit zu überwinden und sie durch ermächtigende Gewohnheiten zu ersetzen. Diese ermächtigenden Gewohnheiten werden Ihr Leben zum Besseren verändern. OK, fangen wir an, oder? Im nächsten Abschnitt werden wir aufzeigen, was Doomscrolling wirklich ist.

Was Doomscrolling wirklich ist

Die beste Definition von Doomscrolling ist unserer Meinung nach "zwanghaftes Suchen und Aufnehmen schlechter Nachrichten". Eine Person, die die Gewohnheit des "Doomscrollings" hat, wird dies weiterhin tun, obwohl sie weiß, dass es in ihr Angst auslöst.

Doomscrolling ist eine Angewohnheit, die Sie wahrscheinlich seit Jahren verstärkt haben. Sie wissen, dass Sie sich dabei schlecht fühlen, aber Sie können nicht damit aufhören. Jeden Tag brauchen Sie Ihre Portion schlechter Nachrichten und Sie werden immer etwas unternehmen, um sie zu bekommen.

Es wird angenommen, dass der Begriff "Doomscrolling" auf der Plattform Twitter entstanden ist. Jeder ist für diese destruktive Angewohnheit anfällig, weil unser Gehirn

so verdrahtet ist. Psychologen wissen, dass sich unser Gehirn instinktiv auf jede Situation konzentriert, die wir als gefährlich empfinden. Dies ist Teil unseres Überlebensinstinkts.

Wir sind auf Überleben programmiert

Sie sind sich dessen wahrscheinlich nicht bewusst, aber Ihr Gehirn scannt ständig alles um Sie herum, um mögliche Gefahren zu erkennen. Was die Priorität betrifft, so stehen Bedrohungen für Ihr Überleben ganz oben auf der Liste, und Ihr Gehirn sieht dies als wichtiger an als alles andere.

Das ist natürlich eine gute Sache, denn wir alle wollen überleben. Aber das Problem ist, dass wir in der überwiegenden Mehrheit der Fälle nicht in Gefahr sind, aber unser Gehirn wird uns immer dazu bringen, uns mehr auf negative Geschichten als auf positive zu konzentrieren.

Wir sind immer auf der Suche nach mehr Antworten, wenn es um unsere Sicherheit geht. Wenn wir nicht die Antworten finden, die wir brauchen, oder es widersprüchliche Informationen gibt, müssen wir bessere Antworten finden, und so suchen wir weiter nach schlechten Nachrichten.

Es dauert nicht lange, bis Sie sich dabei ertappen, wie Sie durch Ihre Social-Media-Konten scrollen und nach schlechten Nachrichten suchen. Sie sind in einen Negativitätskreislauf geraten, und das beeinträchtigt Ihr Glück. Gibt es Menschen in Ihrem Leben, die immer negativ zu sein scheinen? Natürlich gibt es sie - sie sind überall, und das Schwarzmalen kann teilweise oder ganz daran schuld sein.

Unsere Vorfahren waren stets auf der Suche nach schlechten Nachrichten. Sie wollten wissen, ob Raubtiere in der Nähe waren, die eine große Gefahr für sie darstellen würden. Diese Information war für sie wichtiger als Nahrungsquellen oder frisches Wasser.

Fühlen Sie sich nicht schlecht, wenn Sie ein Doomscroller sind

Wenn Sie regelmäßig am Doomscrolling teilnehmen, wollen wir nicht, dass Sie sich deswegen schlecht fühlen. Die meisten Menschen tun das heutzutage. Alle Menschen sind neugierig und sehnen sich nach neuen Informationen. Diese Informationen sind sehr wichtig für uns, wenn sie uns vor Gefahren bewahren und unsere Überlebenschancen erhöhen können.

Aber Sie müssen sich darüber im Klaren sein, dass das zwanghafte Herumstöbern nach schlechten Nachrichten Sie nicht nur in einen negativen Gemütszustand versetzen kann, sondern auch Ihre wertvolle Zeit raubt. Fällt es Ihnen schwer, alles zu erledigen, weil Sie besessen davon sind, die neuesten schlechten Nachrichten zu finden? Wäre es nicht besser, die Zeit, die Sie mit Schwarzmalerei verbringen, für etwas Positives zu nutzen?

Es ist nicht leicht, die Doomscrolling-Gewohnheit zu durchbrechen, aber es ist möglich

Es wird nicht leicht sein, sich die Gewohnheit des Schwarzsehens abzugewöhnen, aber es ist durchaus möglich. Heutzutage hat jeder ein Smartphone, und es ist nur allzu leicht, schnell zu überprüfen, was in den sozialen Medien passiert, und alle schlechten Nachrichten zu konsumieren, die man sich nur wünschen kann, mit verschiedenen Nachrichten-Apps und Websites.

Aber lassen Sie sich nicht davon abbringen, dass es Ihnen nicht möglich ist, sich das "Doomscrolling" abzugewöhnen. Sie werden in diesem Sonderbericht sehen, dass es mehr positive Dinge gibt, die Sie tun können, um Ihre Doomscrolling-Gewohnheit zu ersetzen. Diese neuen Dinge werden Ihr Leben zum Besseren verändern und Ihnen eine viel positivere Einstellung zum Leben vermitteln.

Bevor wir darauf eingehen, was Sie tun können, um Ihre Doomscrolling-Gewohnheit zu ersetzen, müssen Sie wissen, welchen Schaden das Doomscrolling Ihnen jeden Tag Ihres Lebens zufügen kann. Sie sind sich wahrscheinlich nicht bewusst, dass diese Dinge mit Ihnen geschehen.

Im nächsten Abschnitt werden wir die möglichen Auswirkungen von Doomscrolling auf Ihr Leben erörtern...

Die möglichen Auswirkungen von Doomscrolling auf Ihr Leben

Wir werden jetzt ein wenig technisch werden und erklären, wie Ihr Gehirn funktioniert. Sie haben ein "Eidechsenhirn", das aktiviert wird, wenn Sie Ihr Gehirn mit negativen Informationen konfrontieren. Sie haben eine Struktur in Ihrem Gehirn, die als "Amygdala" bekannt ist, die sich in der Nähe der Basis Ihres Gehirns befindet und eine Ansammlung von Zellen ist.

Dies ist ein sehr wichtiger Teil Ihres Gehirns, weil er Ihre natürlichen Reaktionen auf jegliche Bedrohung in Ihrer Umgebung auslöst. Wenn er ausgelöst wird, zwingt er Sie dazu, alles um Sie herum aktiv nach Gefahren abzusuchen.

Kampf- oder Fluchtmodus

Ihr Gehirn will, dass Sie immer in höchster Alarmbereitschaft sind, wenn Sie eine Bedrohung für Ihr Leben spüren, und dafür sollten wir alle dankbar sein. Es hält uns auch davon ab, Dummheiten zu begehen, wie z. B. von hohen Gebäuden zu springen oder sich in den Weg eines rasenden Fahrzeugs zu stellen.

Wenn Ihr Gehirn eine Gefahr wahrnimmt, schaltet Ihr limbisches System in den Kampf- oder Fluchtmodus. Das bedeutet, dass Sie sich entweder zur Wehr setzen und kämpfen, um sich zu verteidigen, oder so schnell wie möglich aus der Situation fliehen werden. Im Kampf- oder Fluchtmodus sind Ihre Reaktionszeiten am schärfsten. Dies hilft Ihnen, sich aus einer lebensbedrohlichen Situation zu befreien. Ihr Herzschlag erhöht sich erheblich und kann dazu führen, dass Sie vor Angst erstarren. Wenn Sie sich im Kampf- oder Fluchtmodus befinden, haben Sie keine Chance, sich zu entspannen.

Doomscrolling ist in deinem Gehirn fest verdrahtet

Der Mensch hat schon immer anpassungsfähig auf Gefahren reagiert und wird dies auch immer tun. Als Spezies haben wir gelernt, alles zu tun, um zu gedeihen und zu überleben. Es ist ganz natürlich, dass wir unsere Umgebung ständig nach Gefahren absuchen.

Die Medien und die Unternehmen der sozialen Medien wissen um diesen natürlichen Instinkt. Es gibt ein altes Sprichwort, das besagt, dass "schlechte Nachrichten Zeitungen verkaufen", und das ist vollkommen richtig. Durch die ständige Bereitstellung negativer Inhalte, die über die sozialen Medien für jedermann zugänglich sind, war es unvermeidlich, dass sich das "Doomscrolling" bei so vielen Menschen durchsetzen würde.

Die Unternehmen der sozialen Medien haben ein Interesse daran, dass Sie ständig durch Ihren Newsfeed scrollen und all die schlechten Nachrichten, die Sie finden, mit Ihren

Freunden teilen. Sie wollen, dass Sie so oft wie möglich auf Ihren Bildschirm schauen. Es gibt so viele Gelegenheiten, schlechte Nachrichten in den sozialen Medien zu finden, und wenn man einmal damit angefangen hat, ist es schwierig, damit aufzuhören, weil man so viel davon konsumieren kann.

Das Doomscrolling wurde durch die Coronavirus-Pandemie noch verstärkt. Es war eine sehr stressige Zeit für uns alle, und viele Menschen mussten einfach alle schlechten Nachrichten darüber konsumieren. Da Covid-19 eine Bedrohung für unser Überleben darstellt, war es unvermeidlich, dass die Menschen immer nach den neuesten Hiobsbotschaften Ausschau hielten.

Wir brauchen keine schlechten Nachrichten, um zu überleben

Während unsere alten Vorfahren schlechte Nachrichten buchstäblich zum Überleben brauchten, ist dies im modernen Leben nicht mehr der Fall. Heute kann man überall auf der Welt schlechte Nachrichten finden, wenn man danach sucht. Die Realität ist, dass diese Nachrichten unser Leben überhaupt nicht beeinflussen.

Es gibt keinen Grund für uns, ständig nach weiteren schlechten Nachrichten zu scrollen. Das ist keine Bedrohung für unser Überleben, sondern etwas, das die Menschen in der heutigen Welt freiwillig tun. Auch wenn wir diese schlechten Nachrichten nicht konsumieren müssen, haben sie dennoch negative Auswirkungen auf unsere geistige und körperliche Gesundheit.

Covid-19 hat schon immer unsere Amygdala aktiviert, weil es eine reale Gefahr ist. Aber es hat viele Menschen dazu gebracht, sich von den schlechten Nachrichten, die es umgibt, abhängig zu machen. Wenn man sich ständig von schlechten Nachrichten ernährt, verändert sich die Wahrnehmung auf negative Weise.

Doomscrolling kann irrationale Ängste verstärken

Ständiges Schwarzsehen kann dazu führen, dass man glaubt, die Welt sei viel gefährlicher als sie tatsächlich ist. Je mehr Sie mit der Schwarzmalerei fortfahren, desto besorgter und ängstlicher können Sie werden. Man kann gezwungen sein, gezielt nach negativen Dingen Ausschau zu halten, was alles nur noch schlimmer macht.

Zu viel Schwarzmalerei ist ungesund, denn sie kann dazu führen, dass man sich hilflos fühlt und glaubt, dass man auf eine Katastrophe zusteuert. Sie können beginnen, neue irrationale Ängste zu entwickeln und bestehende zu verstärken. Es kann die negativen Vorurteile in Ihrem Gehirn verstärken, so dass Sie ständig nach neuen Dingen suchen, die beweisen, dass die Welt ein sehr schlechter Ort ist.

Doomscrolling ist ein Zeiträuber

Es gibt nichts Kostbareres als Zeit. Man kann sich nicht mehr davon kaufen, egal wie reich man ist. Ein weiterer großer Nachteil des Doomscrollings ist, dass es mit hoher

Wahrscheinlichkeit Ihre Zeit in Anspruch nimmt. Einem Bericht der New York Times zufolge verbringen die Amerikaner seit der Pandemie 50 % mehr Zeit vor ihren Computer- oder Smartphone-Bildschirmen.

Denken Sie an all die guten Dinge, die Sie mit dieser verschwendeten Zeit tun könnten. Sie könnten viel mehr Arbeit erledigen und mehr Zeit mit Ihrer Familie und Ihren Freunden verbringen. Diese Dinge sind im Leben viel wichtiger als soziale Medien.

Doomscrolling kann sich negativ auf Ihre geistige und körperliche Gesundheit auswirken

Viel schlimmer als Zeitverschwendung sind die negativen Auswirkungen, die das Schwarzfahren auf Ihre geistige und körperliche Gesundheit haben kann. Zu viel Doomscrolling kann Ängste, Stress und Depressionen verstärken. Das sind Dinge, die Sie um jeden Preis vermeiden wollen, weil sie Ihr Leben ruinieren können.

Es gibt auch eine Reihe von körperlichen Gesundheitsproblemen, die durch Doomscrolling entstehen können. Heutzutage leiden immer mehr Menschen unter erhöhten Muskelverspannungen, Energiemangel, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Magenproblemen und vielem mehr.

Wenn man ständig mit negativen Informationen bombardiert wird, kann das zu schweren Angstzuständen und einer Reihe von körperlichen Gesundheitsproblemen führen. Dies alles kann zu Depressionen führen, weil man irrationalerweise glaubt, ständig in Gefahr zu sein, obwohl das nicht der Fall ist. Menschen, die ständig auf der Suche nach schlechten Nachrichten sind, können in ihrem Verhalten sogar aggressiv und feindselig werden, weil sie glauben, dass immer Gefahr besteht.

Viele Leute machen ihr Doomscrolling gerne spät in der Nacht, was sich negativ auf ihre Schlafzeit auswirkt. Wenn sie dann endlich schlafen wollen, fällt ihnen das wegen des Doomscrollings oft schwerer. Sie fühlen sich in ihrer Umgebung unsicher, was zu einem hohen Maß an Stress und Angst führen kann. Dies schürt das Bedürfnis, noch mehr schlechte Nachrichten zu finden.

Es kann zu einem Teufelskreis werden

Wenn Sie sich aufgrund der vielen Unkenrufe in einem negativen Gemütszustand befinden, reagieren Sie wahrscheinlich sehr empfindlich auf emotional beunruhigende schlechte Nachrichten. Das kann Ihre irrationalen Ängste verstärken und Sie noch ängstlicher machen. Im Gegenzug haben Sie ein noch stärkeres Verlangen nach weiteren negativen Informationen.

Heutzutage gibt es so viele schlechte Nachrichten, dass dies allein schon Ihre Angst verstärken kann. Sie sind bestrebt, über alles auf dem Laufenden zu bleiben, aber das ist für Sie unmöglich. Die Menschen können buchstäblich glauben, dass diese negativen Informationen für ihr Überleben entscheidend sind, und sie können einfach nicht genug davon bekommen.

Sie müssen ständig nach Antworten suchen, und das führt zu einer Negativspirale, aus der man nur schwer wieder herauskommt. Das kann schnell zu Angstzuständen und Depressionen führen. Wenn Sie ängstlich werden, haben Sie das Gefühl, dass der Konsum von mehr Informationen Ihnen helfen wird, die Kontrolle wiederzuerlangen. Sie können diesen Teufelskreis nur stoppen, wenn Sie Ihre instinktiven Gewohnheiten überwinden.

Es wird schwer sein, die Doomscrolling-Gewohnheit zu durchbrechen

Wir wollen in diesem Bericht so realistisch wie möglich sein. Sie müssen sich darüber im Klaren sein, dass es eine Menge Selbstdisziplin erfordert, um sich vom "Doomscrolling" zu befreien. Es gibt keine Lösung, die von heute auf morgen funktioniert, aber Sie müssen wissen, dass Sie sich vom Doomscrolling befreien können. Sie müssen entschlossen sein, mit dem Untergangsszenario aufzuhören, und Sie brauchen eine gute Konzentration und Energie, um Ihren Wunsch zu überwinden, es weiterhin zu tun. Das bedeutet, dass Sie Ihre Selbstwahrnehmung verbessern müssen, damit Sie nicht mehr auf Autopilot fahren. Der beste Weg, die Gewohnheit des Schwarzsehens zu durchbrechen, ist, sie durch eine stärkere Gewohnheit zu ersetzen. Sie müssen eine positivere tägliche Routine schaffen, die Ihr Leben zum Besseren verändern wird. Die Coronavirus-Pandemie hat das Vertrauen vieler Menschen in ihr Leben erschüttert. Sie haben das Gefühl, dass sie durch die Pandemie die Kontrolle über ihr Leben verloren haben. Keiner von uns hat diese Situation zuvor erlebt. Sie hat einige Menschen sehr ängstlich gemacht.

Forschungsstudien belegen die negativen Auswirkungen von schlechten Nachrichten

Es gibt viele Forschungsstudien, die einen Zusammenhang zwischen regelmäßigem Kontakt mit schlechten Nachrichten und schlechter psychischer Gesundheit herstellen. Wir leben heute in einer Zeit, in der man rund um die Uhr Zugang zu schlechten Nachrichten hat. Vor dem Internet und den sozialen Medien musste man auf die Nachrichten im Fernsehen warten, um seine tägliche Dosis an Negativität zu erhalten. Heutzutage ist es so einfach, eine Menge schlechter Nachrichten zu konsumieren. Das stresst die Menschen mehr und führt zu mehr Depressionen und Angstzuständen. Wahrscheinlich wollten Sie nie ein Schwarzseher sein, aber die Menge der verfügbaren negativen Informationen hat Sie dazu gezwungen. Menschen, die zwanghaft Unheil heraufbeschwören, haben das, was Psychologen eine "Intoleranz gegenüber Unsicherheit" nennen. Das macht es so schwierig, sich das Schwarzsehen abzugewöhnen. Diese Menschen haben das ständige Bedürfnis zu wissen, was in der Welt vor sich geht, auch wenn schlechte Nachrichten sie noch ängstlicher machen.

In einer Forschungsstudie wurde untersucht, wie sich positive und negative Schlagzeilen auf die Teilnehmer auswirken. Wie würde sich eine positive oder negative Schlagzeile auf die Stimmung der Studienteilnehmer auswirken? Die Studie umfasste 30 Teilnehmer, die in drei verschiedene Gruppen aufgeteilt wurden.

Die erste Gruppe wurde hauptsächlich mit positiven Nachrichten konfrontiert, die zweite Gruppe mit einer Mischung aus guten und schlechten Nachrichten und die letzte Gruppe mit hauptsächlich schlechten Nachrichten. Sie überprüften die Stimmung jedes Teilnehmers vor und nach Beginn der Studie. Niemand war über das Ergebnis der Studie schockiert.

Alle Teilnehmer der dritten Gruppe, die ständig schlechte Nachrichten gesehen hatten, befanden sich in einem erhöhten Angstzustand und waren ängstlicher als die Teilnehmer der beiden anderen Gruppen. Es wurde festgestellt, dass die Teilnehmer der Gruppe mit den schlechten Nachrichten dazu neigten, sich viel mehr Sorgen über die privaten Sorgen zu machen, die sie alle hatten.

Das heißt, wenn Sie ständig Schwarzmalerei betreiben und schlechte Nachrichten konsumieren, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie sich über mehr als das, was Sie lesen, Sorgen machen. Sie werden wahrscheinlich anfangen, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die Sie in Ihrem Leben stressen und von denen Sie glauben, dass Sie sie nicht kontrollieren können.

Technologie verschlimmert das Problem

Die moderne Technologie ist eine wunderbare Sache, aber sie verschärft das Problem der Untergangsszenarien. Heutzutage können die Menschen nach Informationen zu jedem Thema suchen und alle schlechten Nachrichten, die sie wollen, über soziale Medien konsumieren. Die Menschen tragen ihre Smartphones überall mit sich herum, so dass schlechte Nachrichten immer für sie verfügbar sind.

Um das Problem noch zu verschärfen, verfügen Suchmaschinen und soziale Medienplattformen über komplexe Algorithmen, die herausfinden, woran Sie interessiert sind, und Ihnen mehr davon anbieten. Sie wollen, dass Sie sich so viel wie möglich auf ihren Plattformen engagieren, damit sie Ihnen weiterhin die Inhalte liefern, die Sie wollen.

Dies führt dazu, dass Sie ständig mit negativen Inhalten konfrontiert werden, auch wenn Sie dies nicht beabsichtigt haben. Es wird viel schwieriger, sich von diesen Inhalten zu lösen, weil man jeden Tag damit konfrontiert wird.

Sie müssen sich mit Suchmaschinen und Ihren Konten in den sozialen Medien auseinandersetzen, um Ihre Gewohnheit des "doomscrolling" zu durchbrechen. Es wird Ihre Entschlossenheit erfordern, die Kontrolle über die Informationen, die Sie online konsumieren, wiederzuerlangen. Es wird sehr hilfreich sein, wenn Sie ändern, wonach Sie suchen und was Sie in den sozialen Medien lesen.

Es wird eine Weile dauern, bis die Algorithmen von Suchmaschinen und sozialen Medien Ihre Vorlieben erkannt haben, und Sie müssen sich dessen bewusst sein. Wenn

Sie sich einmal vorgenommen haben, mit dem "doomscrolling" aufzuhören, werden Sie auf diesen Plattformen noch eine Weile negative Inhalte finden.

Der Aufwand und die Entschlossenheit, die erforderlich sind, um mit der Schwarzmalerei aufzuhören, werden sich jedoch mit Sicherheit lohnen. Mit der Zeit werden Sie Ihr Leben viel positiver sehen, und Ihr Angst- und Stressniveau wird sinken. Es gibt keine bessere Entscheidung für Sie, als sich vom Schwarzsehen zu befreien. Im nächsten Abschnitt werden wir erörtern, wie Sie sich vom Doomscrolling befreien können...

Wie man sich vom Doomscrolling befreit

Um sich von der Schwarzmalerei zu befreien, müssen Sie eine neue tägliche Routine entwickeln. Sie müssen Ihr Leben so umstellen, dass Sie die Menge der schlechten Nachrichten, die Sie konsumieren, reduzieren. Dies erfordert, dass Sie sich auf Ihre Bemühungen konzentrieren und sich konsequent darum bemühen, die Kontrolle über Ihr Leben wiederzuerlangen.

Die Vorteile einer Abkehr vom Schwarzsehen sind zahlreich. Sobald Sie beginnen, Ihre Gewohnheit, ständig nach schlechten Nachrichten zu suchen, durch neue, ermutigende Routinen zu ersetzen, werden Sie Ihr Leben viel positiver sehen. Sie werden auch Ihren Stresspegel und Ihre Ängste reduzieren und beginnen, sich wieder unter Kontrolle zu fühlen.

Minimieren Sie Ihre Quellen für schlechte Nachrichten

Es gibt viele Orte, an denen Sie schlechte Nachrichten finden können, und wenn Sie regelmäßig viele verschiedene Quellen nutzen, können Sie einen guten Anfang machen, um Ihr "doomscrolling" zu stoppen, indem Sie die von Ihnen besuchten Seiten minimieren. Das wiederum wird die Menge der schlechten Nachrichten, die Sie täglich konsumieren, reduzieren.

Nehmen wir an, dass Sie derzeit 8 Websites mit Ihrem Doomscrolling besuchen. Es ist wahrscheinlich, dass Sie immer wieder die gleichen schlechten Nachrichten sehen, was Ihre Gewohnheit nur noch verstärkt. Wenn Sie die Anzahl der von Ihnen besuchten Websites reduzieren, werden Sie allmählich die Angstauslöser abbauen, die sich aus den immer gleichen Nachrichten ergeben.

Eine weitere Maßnahme, die Sie ergreifen müssen, ist die genaue Beobachtung der emotionalen Auswirkungen, die das Lesen schlechter Nachrichten auf Sie hat. Wenn eine Quelle für schlechte Nachrichten Ihre Angst schürt und Ihnen ständig Probleme bereitet, müssen Sie diese Quelle sofort abschalten. Es ist eine gute Idee, Websites zu finden, die gute Nachrichten enthalten, um die schlechten Quellen zu ersetzen.

Machen Sie eine Pause von Ihren Geräten

Entscheiden Sie sich, eine Pause von Ihrem Computer und Smartphone zu machen. Das ist ziemlich einfach, wenn Sie etwas anderes in Ihrem Leben tun, um die Leere zu füllen. Teilen Sie den Leuten auf Ihren Social-Media-Konten mit, dass Sie nicht mehr auf jede Benachrichtigung sofort reagieren werden.

Es ist leicht, den Computer auszuschalten oder das Smartphone an einen Ort zu legen, an dem es schwer zugänglich ist. Wenn Sie befürchten, Anrufe und Textnachrichten zu verpassen, besorgen Sie sich ein günstiges Mobiltelefon, das keine Funktionen zum Surfen im Internet oder zur Nutzung von Apps hat. Kurze Pausen von Ihren Geräten werden Ihnen helfen, irrationale Ängste zu beruhigen.

Beginnen Sie mit kurzen Pausen und bauen Sie diese nach und nach aus. Es gibt mehr im Leben als soziale Medien und das Internet. In den Pausen können Sie den Kopf frei bekommen und darüber nachdenken, was Sie gerade tun.

Stellen Sie sich Fragen zu Ihrer Doomscrolling-Gewohnheit

Wenn Sie sich die richtigen Fragen stellen, können Sie wirklich Fortschritte dabei machen, sich von Ihrer Doomscrolling-Gewohnheit zu befreien. Im Folgenden finden Sie einige Fragen, die Sie dazu veranlassen werden, genauer darüber nachzudenken, was Sie tun:

- * Sind die Informationen, die ich konsumiere, nützlich oder schüren sie nur mein Weltuntergangsgespenst?
- * Wie fühle ich mich, wenn ich die schlechten Nachrichten lese?
- * Hindert mich mein Weltuntergangsszenario daran, andere Dinge zu tun, die mich glücklich machen?
- * Macht mich mein Doomscrolling wütender und aggressiver?
- * Überprüfe ich, ob die schlechten Nachrichten, die ich lese, wirklich wahr sind, bevor ich sie auf mich wirken lasse?
- * Gebe ich negative Informationen an andere weiter, ohne sie zu validieren?

Es ist wichtig, dass Sie alle diese Fragen ehrlich beantworten. Wenn Sie sich selbst belügen, werden Sie keine nennenswerten Fortschritte bei der Überwindung Ihrer Doomscrolling-Gewohnheit machen.

Ein wichtiger Punkt, auf den wir hinweisen möchten, ist, dass die Abkehr von der Gewohnheit des "doomscrolling" nicht bedeutet, dass Sie sich nicht über wichtige Dinge, die in der Welt geschehen, auf dem Laufenden halten sollten. Was wir Ihnen empfehlen, ist, die Informationen zu hinterfragen und zu prüfen, ob sie für Sie nützlich und relevant sind.

Wenn Sie das, was Sie konsumieren, auf diese Weise hinterfragen, können Sie viele der negativen Emotionen vermeiden, die Sie im Leben zurückhalten werden. Wenn Sie zum Beispiel durch Ihr Weltuntergangsszenario ängstlich und wütend werden, wird es Ihnen schwer fallen, Ihre Welt und die Menschen um Sie herum zu verstehen.

Die Steigerung Ihres Bewusstseins ist von entscheidender Bedeutung

In einem früheren Abschnitt haben wir Ihnen gesagt, dass unser Gehirn so verdrahtet ist, dass es für uns ganz natürlich ist, dass wir uns in den Untergang stürzen wollen. Machen Sie sich deswegen keine Vorwürfe, sonst werden Sie diese Angewohnheit nie überwinden. Bemühen Sie sich stattdessen, sich bewusster zu machen, welche Informationen Sie konsumieren.

Erinnern Sie sich daran, dass sich die Welt seit den Tagen unserer alten Vorfahren stark verändert hat. Die Art und Weise, wie schlechte Nachrichten bei ihnen zum Überleben

beigetragen haben, ist im modernen Leben nicht mehr erforderlich. Es ist äußerst unwahrscheinlich, dass ein Rudel Löwen in Ihrer Nachbarschaft auftaucht und Sie angreifen will.

Die Verbesserung Ihrer Selbstwahrnehmung wird Ihnen helfen, all dies zu relativieren. Die überwiegende Mehrheit der negativen Informationen, die Sie durch Doomscrolling konsumiert haben, ist weder nützlich noch relevant für Sie. Sie haben nur instinktiv danach gesucht, und die Selbsterkenntnis wird Ihnen helfen, diesen Instinkt zu bekämpfen.

Es ist eine gute Idee, Ihre Zeit und Ihren geistigen Raum zu schützen. Dies erreichen Sie, indem Sie sich der Menge an Informationen bewusst werden, die Sie täglich konsumieren, und allem eine Kategorie zuweisen. So könnten Sie die Informationen, die Sie konsumieren, wie folgt kategorisieren:

- * Das muss ich wissen
- * Ich möchte Folgendes wissen
- * Das brauche ich nicht zu wissen

Nach kurzer Zeit werden Sie erkennen, wie viele Informationen Sie konsumieren, was ein Symptom für Ihre Gewohnheit ist, sich mit dem Schicksal zu beschäftigen. Sie können dann Maßnahmen ergreifen, um die Art von Informationen zu eliminieren, die für Ihr Leben irrelevant sind.

Eine weitere Möglichkeit, Ihr Selbstbewusstsein zu entwickeln, besteht darin, Ihre Gefühle zu bewerten, während Sie Informationen konsumieren. Wenn Sie sich in irgendeiner Weise gestresst oder ängstlich fühlen, hören Sie auf, diese Informationen zu konsumieren.

Nicht alles, was Sie im Internet und vor allem in den sozialen Medien lesen, ist korrekt. Selbst große Nachrichten-Websites machen manchmal Fehler. Es ist auf jeden Fall von Vorteil, wenn Sie sich so gut wie möglich vergewissern, dass die Informationen, die Sie konsumieren, korrekt sind.

Die Informationen, die Sie konsumieren, müssen auf Tatsachen beruhen und nicht nur auf der Meinung von jemandem. Meinungen sind oft falsch und man kann ihnen nicht trauen. Reagieren Sie nicht auf Informationen, die Sie erhalten, bevor Sie nicht ihr Bestes getan haben, um die Richtigkeit der Informationen zu überprüfen.

Schlussfolgerung

Sie wissen jetzt, was die Ursachen für Schwarzmalerei sind und welche negativen Auswirkungen sie auf Ihr Leben haben können. Es ist an der Zeit, dass Sie Maßnahmen ergreifen und sich von Ihrer Doomscrolling-Gewohnheit befreien. Dieser Bericht ist kein Wundermittel gegen Doomscrolling (das gibt es nicht).

Die gute Nachricht ist, dass Sie auf jeden Fall aus dem Doomscrolling ausbrechen können, aber Sie müssen entschlossen sein und sich konsequent bemühen. Denken Sie daran, dass das Schwarzfahren nur eine Gewohnheit ist und dass es auch eine Gewohnheit ist, diese durch das Nicht-Schwarzfahren zu ersetzen. Es wird Zeit und Ausdauer brauchen, um Ihre Doomscrolling-Gewohnheit zu ersetzen, aber Sie können es schaffen.

Selbsterkenntnis ist der Schlüssel, um sich vom Doomscrolling zu befreien. Sie müssen an Ihrer Selbstwahrnehmung arbeiten, damit Sie sich der Inhalte, die Sie täglich konsumieren, vollkommen bewusst sind. Seien Sie sich selbst gegenüber verantwortlich und achten Sie darauf, was Sie konsumieren.

Das erfordert Selbstdisziplin, denn es ist sehr einfach, durch Websites zu scrollen und dabei negative Inhalte zu konsumieren, die für Sie schädlich sind. Behalten Sie dabei das Gesamtbild im Auge. Wenn Sie in Versuchung geraten, zum "Doomscrolling" zurückzukehren (was anfangs sehr wahrscheinlich ist), denken Sie daran, dass der Konsum negativer Inhalte Ihren Stresspegel erhöht und Sie ängstlich macht.

Sagen Sie sich auch, dass die Schwarzmalerei die Qualität Ihres Lebens mindert. Es gibt viele bessere, positive Dinge, die Sie stattdessen tun könnten, zum Beispiel Zeit mit Ihrer Familie und Ihren Freunden verbringen.

Wenn Sie sich für Nachrichtenbenachrichtigungen entschieden haben, sollten Sie diese abbestellen. Machen Sie sich ernsthafte Gedanken über die Inhalte, die Sie konsumieren wollen. Eine Absicht zwingt Sie dazu, andere Bereiche Ihres Gehirns zu nutzen, die beim gedankenlosen Stöbern nicht beansprucht werden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Befreiung vom Doomscrolling.