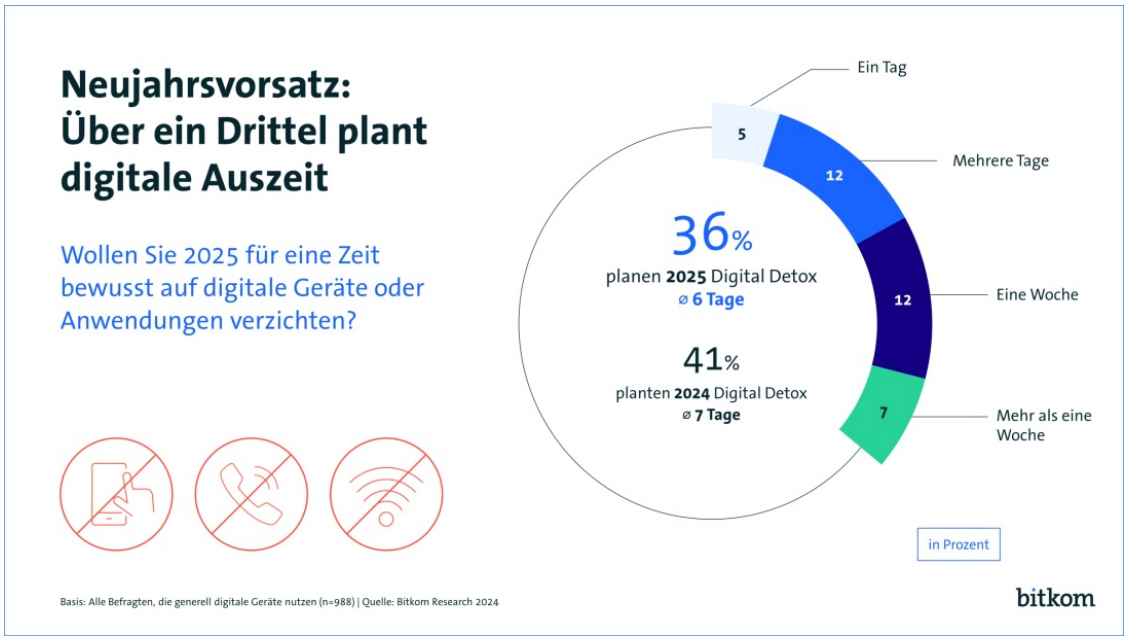
Bitkom e.V. | Presseinformation

Digital Detox: Über ein Drittel plant im neuen Jahr eine digitale Auszeit

- **Im Schnitt soll die Auszeit sechs Tage dauern**
- **Ein Drittel hat schon bewusst auf Social Media verzichtet**



Berlin, 30. Dezember 2024 - Häufiger ins Fitnessstudio gehen, regelmäßig gesund kochen, endlich dieses eine Buch zu Ende lesen und weniger am Handy sein? Mehr als ein Drittel (36 Prozent) der Deutschen, die normalerweise digitale Geräte oder Anwendungen nutzen, will sich im Jahr 2025 eine digitale Auszeit nehmen – und zwar durchschnittlich für sechs Tage. Beim sogenannten Digital Detox wird für eine bestimmte Zeit bewusst auf die Nutzung einzelner oder aller digitaler Medien, Anwendungen oder Geräte verzichtet, um mehr Zeit offline zu verbringen. 5 Prozent wollen im neuen Jahr nur für einen Tag Digital Detox einlegen, 12 Prozent für mehrere Tage digital fasten. Weitere 12 Prozent planen eine Woche Digital Detox und 7 Prozent sogar mehr als eine Woche. Das sind Ergebnisse einer repräsentativen Befragung unter 1.004 Personen ab 16 Jahren im Auftrag des Digitalverbands Bitkom.

Damit liegen die Digital-Detox-Vorsätze leicht hinter denen des Vorjahres: 2024 wollten 41 Prozent eine digitale Auszeit nehmen – für durchschnittlich eine Woche. Zum Vergleich: Ende 2021 nahmen sich erst 9 Prozent der Deutschen eine Digital-Detox-Zeit im neuen Jahr vor. „Das Smartphone immer in der Tasche, soziale Medien, Nachrichten, Filme und Spiele nur einen Klick entfernt – für viele ist das mittlerweile ganz selbstverständlich. Gezielte Pausen können dabei unterstützen, das eigene Nutzungsverhalten zu reflektieren und den bewussten Umgang mit digitalen Geräten und Inhalten zu fördern“, sagt Dr. Sebastian Klöß, Experte für Consumer Technology beim Bitkom.

4 von 10 Deutschen haben schon digital gefastet – aber nicht alle auch durchgehalten

Ob als Neujahrsvorsatz oder nicht – insgesamt haben 41 Prozent der Deutschen schon einmal eine bewusste Auszeit von digitalen Medien oder Geräten genommen. 14 Prozent haben dabei einen Tag digital gefastet. Mehrere Tage bis zu sechs Tagen haben 6 Prozent geschafft, eine Woche oder länger war der durchgehende Verzicht nur bei 6 Prozent erfolgreich. Weitere 15 Prozent haben sich zwar schon an einer digitalen Auszeit versucht, sie aber vorzeitig abgebrochen.

„Um länger durchzuhalten, kann es hilfreich sein, sich bereits im Voraus Alternativpläne für die Freizeit zu überlegen und eine eventuelle Nicht-Erreichbarkeit zu kommunizieren. Wer die digitale

Auszeit verlängern oder die alltägliche Bildschirmzeit langfristig reduzieren möchte, kann zudem auf spezielle Apps und Anwendungseinstellungen zurückgreifen. Diese erinnern an Pausen oder beschränken den Zugriff auf einzelne Apps oder ganze Kategorien für einen selbst festgelegten Zeitraum“, so Klöß.

Komplett abgeschaltet haben bei bisherigen digitalen Auszeiten nur sehr wenige: Lediglich 3 Prozent derjenigen, die schon einmal digital gefastet haben, haben eine bewusste Auszeit von allen digitalen Geräten und Anwendungen genommen. Der Großteil hat hingegen nur auf bestimmte Geräte wie zum Beispiel das Smartphone oder die Spielekonsole verzichtet (37 Prozent). Eine Pause vom Online-Shopping stand ebenfalls bei 37 Prozent auf dem Digital-Detox-Plan. Ein Drittel (33 Prozent) hat sich bereits eine digitale Auszeit von sozialen Netzwerken wie Facebook, Instagram oder TikTok genommen, 31 Prozent vom Gaming. 22 Prozent haben auf das Chatten via Messenger oder SMS verzichtet, 11 Prozent auf E-Mails. Streaming-Dienste standen nur bei 7 Prozent auf dem digitalen Fastenplan. Insgesamt 2 Prozent der Deutschen nutzen nach eigenen Angaben generell keine digitalen Geräte und Anwendungen – dies betrifft jedoch ausschließlich die Altersgruppe ab 65 Jahren.

Kontakt

Merle Wiez
Pressereferentin
Telefon: +49 30 27576-274
E-Mail: m.wiez@bitkom.org
Download Pressefoto

Dr. Sebastian Klöß
Leiter Märkte & Technologien
Download Pressefoto
Nachricht senden

Hinweis zur Methodik

Grundlage der Angaben ist eine Umfrage, die Bitkom Research im Auftrag des Digitalverbands Bitkom durchgeführt hat. Dazu wurden 1.004 Personen in Deutschland ab 16 Jahren telefonisch befragt. Die Befragung fand im Zeitraum von KW 43 bis KW 46 2024 statt. Die Gesamtumfrage ist repräsentativ. Die Fragestellungen lauteten: „Haben Sie sich für das kommende Jahr 2025 vorgenommen, für eine bestimmte Zeit bewusst auf digitale Geräte oder Anwendungen zu verzichten? Damit meinen wir, dass für mindestens einen Tag auf bestimmte Geräte oder Anwendungen verzichtet wird. Falls ja, wie lange wollen Sie insgesamt verzichten?“ sowie „Haben Sie schon einmal bewusst auf digitale Geräte wie Smartphone, Tablet oder Spielkonsole bzw. bestimmte Anwendungen wie soziale Netzwerke oder Games verzichtet, so genanntes ‚Digital Detox‘? Falls ja, wie lang war die längste Phase Ihres durchgehenden Verzichts in Tagen?“ und „Auf welche der folgenden Bereiche haben Sie schon einmal im Privatleben für eine gewisse Zeit bewusst verzichtet? Die Nutzung digitaler Medien und Geräte für berufliche Zwecke ist nicht gemeint.“

Direktlink: ***https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Digital-Detox-Ueber-ein-Drittel-plant-digitale-Auszeit***