

3 Tipps gegen FOMO

Neues Bild auf Instagram, frisches Video bei YouTube, unbeantwortete Nachrichten auf WhatsApp: Bei Social Media passiert ständig was! Du willst bloß nichts verpassen? Klarer Fall von FOMO.

„FOMO“ kommt vom englischen Satz „fear of missing out“ und bedeutet: „Angst, etwas zu verpassen“. FOMO gibt dir zum einen das Gefühl, gerade jetzt etwas zu verpassen. Es entsteht aber auch eine tiefergehende Angst, etwas Großes zu verpassen oder ein schlechteres Leben als andere zu führen.

Diese ständige Angst stresst und macht dich unzufrieden. Dadurch willst du dich noch öfter in Social Media flüchten – ein Teufelskreis.

Was kannst du dagegen tun? Hier kommen drei Tipps:

Tipp 1: Richte deinen Fokus auf das, was du hast



Was macht dich glücklich? Was kannst du besonders wertschätzen? Richte deinen Fokus auf diese Aspekte – und nicht auf Dinge, die du nicht hast.

Tipp 2: Räume deinen Feed auf



Entferne Accounts, die deine FOMO triggern und dich runter ziehen. Füge Accounts dazu, die dir ein gutes Gefühl geben und dich inspirieren.

Tipp 3: Verringere deine Screen-Zeit



Versuch doch mal die erste halbe Stunde vor und nach dem Schlafengehen ohne Screen zu genießen. Du startest unvoreingenommen in den Tag und abends kannst du besser einschlafen.