

# too much

Warum heute alles gleichzeitig passiert.

## Digitaler Overload

Wie unser Kopf  
mit der Reizflut  
kämpft.

Seite 10

## Alles, überall, gleichzeitig

Was unser Leben  
im Dauer-Online-  
Modus verändert.

Seite 14

## Zwischen FOMO und Kontrollverlust

Warum wir nicht  
mehr abschalten  
können.

Seite 18

## Social Media: Besser leben nur online?

Wie Vergleiche  
unser Selbstwert-  
gefühl beeinflussen.

Seite 22

## Doomscrolling und Dauerinput

Warum endloses  
Scrollen uns  
erschöpft.

Seite 30

## Im Gespräch

Expert:innen über  
Aufmerksamkeit,  
Zeitgefühl und  
digitale Erschöpfung.

Seite 34

€ 8,90 (D) € 9,90 (A) CHF 13,50



4 190488 708901 01

**There was a time when silence felt normal.**



**WANN**

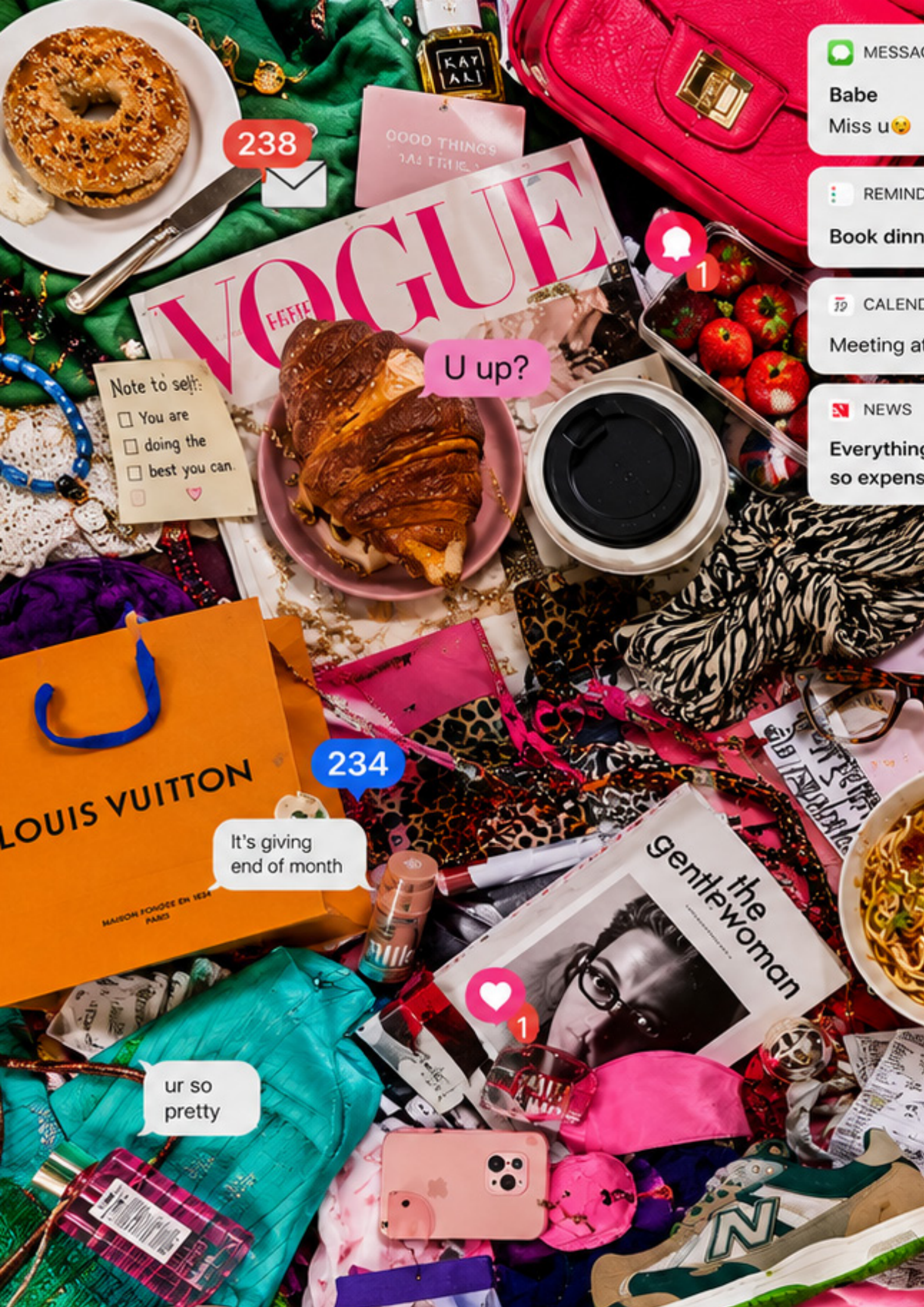
**DEAL**

**VIEL?**

WWWUR

LES ZU

WWWUR



MESSAG

Babe

Miss u 😊

REMIN

Book dinn

CALEND

Meeting at

NEWS

Everything  
so expens

238



GOOD THINGS  
TAKE TIME

VOGUE

U up?

Note to self:

- You are
- doing the
- best you can.

LOUIS VUITTON

234

It's giving  
end of month

gentlewoman

ur so  
pretty





GES now  
ER now  
er  
AR now  
t 3PM  
now  
g is  
ive

Acne Studio

Want it all  
and i want it now

You don't  
need it 🙄

178



OTTESSA  
MOSHFEGH  
MY  
YEAR

Sale



Maybe  
i just need  
another  
matcha

Treat  
yourself





**#OVERSTI**

A photograph of a cluttered room. In the upper half, a bed with a cow-print blanket is visible, with a white and blue jersey and a black hat on it. To the left, a black nightstand holds a glass of water, a yellow bowl, a potted plant, and various bottles. The lower half of the image shows a floor covered in trash, including a black hat, a green bag of M&M's candies, a black bottle, a yellow bag, and a book titled "ALICE'S SUPPER".

**MULATED**

ALICE'S SUPPER



## „Unser Gehirn hatte nie vor, so zu leben.“

Ein kurzer Blick aufs Handy. Eine Nachricht beantworten. Musik hören, scrollen, Serien schauen, nebenbei essen. Unser Alltag besteht aus ständigem Input.

**Das Problem: Unser Gehirn wurde nie für so viele Reize gleichzeitig gemacht.**

Overstimulated beschreibt einen Zustand von mentaler Überforderung. Zu viele Geräusche, Informationen und Entscheidungen treffen gleichzeitig auf uns - schneller, lauter und häufiger als je zuvor.

*\*DAUERBESCHALLUNG\**

Früher gab es Langeweile. Heute kaum noch.

Musik im Zug, Podcasts beim Kochen, TikTok vor dem Einschlafen - Stille ist selten geworden. Dabei braucht unser Gehirn Ruhephasen, um Gedanken und Emotionen zu verarbeiten.

Ohne diese Momente fühlen wir uns oft erschöpft, obwohl wir „nichts gemacht“ haben.

Unser Gehirn liebt Neues. Genau deshalb funktionieren Social Media so gut.



## \*AUFMERKSAMKEITSSPANNE\*

Ständige Reize trainieren unser Gehirn auf Kurzzeit-Aufmerksamkeit.

Jede Notification oder jeder App-Wechsel zwingt das Gehirn, den Fokus neu auszurichten.

Besonders der präfrontale Cortex, zuständig für Konzentration und Entscheidungen, wird dabei ständig gefordert.

Die Folge: Fokus wird schwieriger. Langeweile fast unerträglich.

## \*NOTIFICATIONS\*


Ein Ton. Eine Vibration. Ein Lichtsignal.


Auch kleine Unterbrechungen ziehen Aufmerksamkeit weg. Selbst wenn wir nicht reagieren, bleibt ein Teil unseres Fokus hängen.

Kurz gesagt:





Unser Gehirn ist dauerhaft auf Empfang. Die Frage nicht, warum wir überfordert sind, sondern wie viel eigentlich zu viel ist.

# EVERY

neon dreams 3h  
so real 🌹  
Antworten 

Internet Sout 1h  
love this. 🍷  
Antworten 




Pixel mood 2h  
stent but  
exeroyeiers  
Antworten 

det  
con  
Antw

# BETTER T


# ONE IS



 void eve. 2h  
deep.   
Ainworten 






  
 Cyber gid 3h  
tliis is sut  
generation fr  
Ariworten

 lost in scrolls  
Al we du is  
scroit  
Annworten

a-Sleep. 3h  
naction lost  
retten 

 lost in scrolls 4h  
di we do is scroy  
Annworten 

 12,3K  0.255  373

# THEN YOU

# SOCIALMEDIA SOCIALMEDIA SOCIALMEDIA SOCIALM MEDIA SOCIALMEDIA SOCIALMEDIA SOCIALMEDIA S

## Warum uns Social Media glauben lässt, dass alle anderen ein besseres Leben haben?

Ein kurzer Blick aufs Handy, und plötzlich scheint jeder schöner, erfolgreicher oder glücklicher zu sein. Während man selbst im Alltag steckt, posten andere Traumferien, perfekte Beziehungen oder Karriereerfolge. Social Media kann schnell das Gefühl auslösen: Alle leben besser als ich. Doch genau hier liegt das Problem: Was wir online sehen, ist selten die ganze Wahrheit.

Menschen vergleichen sich automatisch mit anderen. Früher mit Freunden oder Nachbarn, heute mit Hunderten Menschen gleichzeitig. Auf Instagram oder TikTok sehen wir täglich perfekte Körper, Luxusreisen oder scheinbar mühelose Erfolgsgeschichten. Wer lange genug scrollt, beginnt schnell zu denken: „Warum sieht mein Leben nicht so aus?“ Dabei zeigt Social Media meist nur ein Highlight-Reel, also die besten Momente. Gepostet werden schöne Ferien, perfekte Outfits oder glückliche Augenblicke. Stress, Unsicherheiten oder schlechte Tage bleiben meistens unsichtbar.

Genau deshalb fühlt sich Social Media oft „too much“ an. Wir werden ständig mit neuen Bildern, Trends und scheinbar perfekten Leben überflutet. Es gibt immer jemanden, der schöner aussieht, mehr erlebt oder erfolgreicher wirkt. Das Gehirn kommt kaum hinterher, all diese Eindrücke einzuordnen, und plötzlich fühlt sich das eigene Leben weniger spannend an, obwohl es völlig normal ist.

Verstärkt wird dieser Effekt durch das sogenannte „Main Character Syndrome“. Besonders auf TikTok wird das eigene Leben oft wie ein Film inszeniert: der Morgenkaffee wirkt ästhetisch, Spaziergänge sehen cineastisch aus und selbst alltägliche Momente werden besonders dargestellt. Gleichzeitig spielt auch die Online-Selbstdarstellung eine grosse Rolle: Mit Filtern, Bearbeitung und bewusst ausgewählten Bildern zeigen viele Menschen die beste Version ihres Lebens – nicht unbedingt die echte.

SOCIALMEDIA SOCIALMEDIA  
SOCIALMEDIA SOCIALMEDIA



# SOCIALMEDIA SOCIALMEDIA SOCIALMEDIA SOCIALMEDIA SO SOCIALMEDIA SOCIALMEDIA SOCIALMEDIA SOCIALME

Der Einfluss auf die einzelne Person kann gross sein: Ständiges Vergleichen schwächt oft das Selbstwertgefühl, löst Druck aus und kann das Gefühl verstärken, nicht genug zu sein. Viele kennen auch:

**FOMO**(**Fear of Missing Out**), die Angst, etwas zu verpassen oder nicht mithalten zu können. Gleichzeitig verändert sich auch die Gesellschaft: Erfolg, Schönheit und Glück werden immer sichtbarer, und oft an Likes, Reichweite oder Perfektion gemessen.

Auch **Doomscrolling** spielt dabei eine grosse Rolle. Gemeint ist das endlose Scrollen, oft länger, als man eigentlich wollte. Ein Video führt zum nächsten, plötzlich sind Stunden vergangen. Das Problem: Unser Gehirn wird permanent mit neuen Reizen, Meinungen, Trends und Bildern geflutet. Besonders negative Inhalte oder perfekte Leben bleiben hängen und können Stress, Überforderung oder schlechte Stimmung auslösen. Statt sich entspannt zu fühlen, bleibt nach langem Scrollen oft das Gefühl zurück, etwas zu verpassen oder selbst nicht genug zu sein.

**Social Media ist nicht grundsätzlich schlecht - aber oft einfach zu viel.**

Zu viele perfekte Bilder, zu viele Vergleiche, zu viele Eindrücke auf einmal. Wenn wir ständig Highlight-Reels sehen, vergessen wir schnell, dass dahinter oft eine inszenierte Realität steckt. Das Problem ist deshalb weniger Social Media selbst, sondern wie viel Raum es in unserem Alltag einnimmt.

**Nicht alle leben besser als du - es sieht online nur oft so aus.**

**SOCIALMEDIA SO  
MEDIA SOCIALME**





# INFINITE



CHOICE.

# „Zu viele Optionen ma



Früher war die Auswahl begrenzt. Hunderte Serien auf Netflix, Tausende Regale im Supermarkt und nach Freiheit, führt aber oft zu

Ein typisches Beispiel ist die sogenannte „Paradoxie der Wahl“. Man scrollt ewig durch Serien und entscheidet sich nicht. Psycholog:innen nennen dieses Phänomen die „Paradoxie der Wahl“. Zu viele Optionen machen Entscheidungen schwieriger und verursachen die Angst, etwas Besseres zu verpassen.

Dasselbe zeigt sich bei Dating Apps. Man will die perfekte Person einzulassen, wartet oft schon auf eine Nachricht und entscheidet sich nicht. Die Wahrscheinlichkeit sinkt und viele fragen sich: „Was ist das Bessere?“

Auch im Supermarkt erleben wir das. Man will die perfekte Müsli- oder Zahnpastensorte finden. Die Wahrscheinlichkeit sinkt und führt aber oft zu Stress, Unsicherheit und Frustration.

Ähnlich sieht es bei der Karriere aus. Man will den besten Job, den höchsten Lohn, den besten Arbeitgeber. Alle möglichen Ziele sollen gleichzeitig erfüllt werden. Das führt oft zu Stress und Druck, die perfekte Entscheidung zu finden.

Unsere Gesellschaft setzt Möglichkeiten voraus. Mehr Auswahl bedeutet nicht automatisch mehr Glück. Oftmals führt es nur zu mehr Druck. Wir haben die Wahl, aber nicht, was wir wählen.

**Vielleicht macht uns nicht zu wenig  
Angst, uns in einer Welt voller Mög**

# ...chen nicht glücklich.“

- heute scheint alles unbegrenzt: sende Matches auf Dating Apps, und unzählige Karrierewege. Klingt im Gegenteil: Überforderung.

genannte „Netflix Paralysis“: Man scheidet sich am Ende für nichts. Phänomen \*Choice Overload\*, zu ungenutzten Möglichkeiten und Entscheidungen schwieriger und verstärken das Gefühl, die besten Möglichkeiten zu verpassen.

Dating Apps. Statt sich auf eine Person zu konzentrieren, wird die nächste Swipe. Menschen haben die Freiheit der Auswahl. Die Folge: Verbindungen werden ständig gelöst, ob nicht noch jemand "besser" kommt.

Überangebot: unzählige Joghurts, Lebensmittel. Die Auswahl sollte zufriedener machen, führt aber zu Unsicherheit und Überkonsum.

Entscheidungen aus. Heute scheint alles möglich. Karriere, Partnerschaft und Work-Life-Balance. Besonders junge Menschen stehen vor vielen Entscheidungen zu treffen.

Freiheiten oft mit Glück gleich. Doch haben wir automatisch mehr Freiheit, manchmal nutzen wir sie nicht, und wissen trotzdem oft nicht, was wir wirklich wollen.

**Auswahl unglücklich, sondern die Möglichkeiten falsch zu entscheiden.**



# DATING BUT NOT







## DATING BURNOUT

Zu viele Menschen, zu wenig Verbindung.

Dating sollte einfacher sein als je zuvor. Ein Swipe nach rechts, eine Nachricht, ein Match - und plötzlich scheint die Welt voller Möglichkeiten. Noch nie war es so leicht, Menschen kennenzulernen. Und trotzdem fühlen sich viele erschöpfter, frustrierter und einsamer als je zuvor.

Willkommen im Zeitalter des **Dating Burnouts**.

Statt romantischer Spannung dominieren oft Müdigkeit und Unsicherheit. Gespräche verlaufen im Sand, **Menschen verschwinden plötzlich**, Gefühle bleiben unausgesprochen. Dating fühlt sich für viele nicht mehr aufregend an, sondern wie Arbeit.

Ein Grund dafür ist die schiere Menge an Möglichkeiten. **Dating Apps** geben uns das Gefühl, ständig Zugriff auf unendlich viele Optionen zu haben.

Doch genau das scheint zum Problem zu werden. Psycholog:innen sprechen vom sogenannten „**Choice Overload**“: Wenn wir zu viele Möglichkeiten haben, wird es schwieriger, Entscheidungen zu treffen, und echte Verbindungen einzugehen.

**Warum sich festlegen, wenn vielleicht noch jemand Besseres wartet?**

Diese Denkweise zeigt sich besonders in sogenannten Situationships, Beziehungen ohne klare Definition. Man schreibt täglich, verbringt Zeit zusammen, verhält sich fast wie ein Paar und trotzdem bleibt die Frage unausgesprochen:

„Was sind wir eigentlich?“



Nähe entsteht, aber **Verbindlichkeit oft nicht**. Viele wünschen sich emotionale Sicherheit, haben gleichzeitig aber Angst, sich festzulegen. In einer Welt voller Optionen fühlt sich Offenlassen oft sicherer an als Entscheiden.

Gleichzeitig ist da ein weiteres Dating-Phänomen, das fast zur Normalität geworden ist: **Ghosting**.

Menschen verschwinden plötzlich, ohne Erklärung, ohne Abschied, ohne Kontext. Was gestern noch tägliche Nachrichten waren, wird heute Funkstille. Konflikte oder ehrliche Gespräche werden vermieden, denn eine App macht **Distanz einfacher als jemals zuvor**.



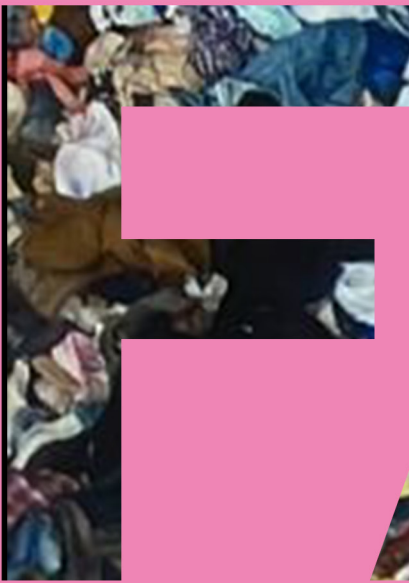
Und obwohl Ghosting oft harmlos wirkt, hinterlässt es etwas: **offene Fragen**. Nicht immer schmerzt das Ende am meisten, sondern das fehlende **Warum**.

Zwischen endlosem Swipen, belanglosen Gesprächen und emotionaler Unsicherheit entsteht etwas, das viele kennen: **Swiping Fatigue**. Die Müdigkeit, immer wieder neu anfangen zu müssen. Wieder dieselben Fragen. Wieder Small Talk. Wieder Hoffnung, und vielleicht wieder Enttäuschung.

Dating wird konsumierbar. Schnell. Austauschbar. Endlos. Und irgendwann fühlt sich selbst Verbindung anstrengend an.

Vielleicht liegt genau darin der Widerspruch unserer Zeit: Noch nie waren wir so **verbunden**, und gleichzeitig fällt echte Nähe vielen so schwer.

Zu viele Menschen.  
**Zu viele Möglichkeiten.**  
Zu wenig Verbindung.



STOP POLLUTION

# MICROTRENDS

„Warum hält ein Trend heute nur noch drei Wochen?“

Noch nie wechselten Trends so schnell wie heute. Was gestern noch als must-have galt, wirkt heute schon wieder outdated. **TikTok, Instagram und Influencer** pushen ständig neue Ästhetiken: clean girl, mob wife, coquette, office siren. Was früher Seasons dauerte, passiert heute innerhalb weniger Wochen.

Diese sogenannten Microtrends entstehen online und verschwinden fast so schnell, wie sie auftauchen. Der **Algorithmus** belohnt Neues, Aufmerksamkeit ist die wichtigste Währung. Gleichzeitig wächst die Angst, **etwas zu verpassen**. Wer mithalten will, konsumiert schneller als je zuvor.

**TRENDING TODAY.  
IRRELEVANT TOMORROW.**

## HAUL CULTURE

„Mehr kaufen = mehr Content“

Shopping ist längst Unterhaltung geworden. Auf TikTok und Instagram gehören Zara-, Shein- oder H&M-Hauls zum **Alltag**. Menschen zeigen dutzende neue Kleidungsstücke und machen **Konsum zu Content**.

Kaufen erzeugt kurzfristig Glück: neue Kleidung gibt vielen Menschen das Gefühl von **Veränderung oder Belohnung**. Doch dieser Effekt hält selten lange an. Nach dem kurzen **Dopamin-Kick** folgt oft der Wunsch nach dem Nächsten. Gleichzeitig entsteht online das Gefühl, ständig Neues besitzen zu müssen, um mitzuhalten.

**Bought for dopamine.  
Forgotten by next week.**



# WEGWERFMODE

„Für einen Post gekauft, für immer vergessen“

Viele Kleidungsstücke werden heute kaum noch getragen. Ein Outfit wird für ein Festival, Ferienbild oder Instagram-Post gekauft, danach verschwindet es im Schrank oder landet im Müll.

Fast Fashion macht Kleidung billig, schnell verfügbar und leicht ersetzbar. Neue Kollektionen erscheinen beinahe wöchentlich. Gleichzeitig erzeugen soziale Medien Druck: Viele wollen nicht mehrfach im gleichen Outfit gesehen werden. Das Resultat? Volle Schränke – und trotzdem das Gefühl, nichts anzuziehen zu haben.

“I have nothing to wear.”  
(says the person with 43 tops.)

## DIE KONSUMSPIRALE

„Warum fühlt sich mehr nie nach genug an?“

Fast Fashion lebt von einem Gefühl: **Du brauchst noch etwas**. Neue Kollektionen erscheinen ständig, Sales hören nie auf und Werbung verfolgt uns überall.

Gleichzeitig vergleichen wir uns online permanent mit anderen. Perfekte Outfits und neue Trends erzeugen **Druck**: besser aussehen, trendiger sein, mehr besitzen. Doch Konsum macht **selten langfristig zufrieden**. Der neue Pullover macht kurz glücklich, bis der nächste Trend auftaucht.

Vielleicht geht es längst nicht mehr darum, **etwas zu brauchen**, sondern kurz das Gefühl zu haben, genug zu sein.

**FULL CLOSET.  
EMPTY FEELING.**



A person wearing safety goggles and a yellow shirt is sitting at a desk with a laptop. They have their hands clasped in front of their face, suggesting stress or exhaustion. The background is a green wall.

**REST**

**FEE**

**ILL**

**#hustle**

A person is sitting on a green lawn, holding a silver laptop. A smartphone is visible on the lawn to the right. The background shows a green lawn and a building in the distance.

# TING LS EGAL

eculture

# HUSTLE HARDER.

## PRODUCTIVITY OBSESSION

„Warum fühlt sich Nichtstun plötzlich falsch an?“

Produktiv sein gilt heute fast als Statussymbol. Wer beschäftigt ist, wirkt erfolgreich, wer Pause macht, schnell faul. To-do-Listen, Morgenroutinen und Apps zur Selbstoptimierung vermitteln das Gefühl, jede Minute sinnvoll nutzen zu müssen. Selbst Erholung wird geplant und „effizient“ gestaltet.

Social Media verstärkt diesen Druck zusätzlich: Menschen posten perfekte Routinen, erfolgreiche Businesses oder scheinbar endlose Motivation. Das Resultat? Viele fühlen sich schuldig, wenn sie nichts leisten, selbst dann, wenn sie eigentlich Ruhe brauchen.

RESTING FEELS **ILLEGAL.**

## SIDE HUSTLES

„Warum reicht ein Job plötzlich nicht mehr?“

Ein Nebenjob war früher oft eine finanzielle Notwendigkeit. Heute wird der Side Hustle fast zum Lifestyle. Neben dem Vollzeitjob noch ein Business starten, Content produzieren oder Geld online verdienen, ständig scheint jemand erfolgreicher, fleissiger oder produktiver zu sein.

Dahinter steckt oft der Wunsch nach Freiheit, Sicherheit oder Selbstverwirklichung. Gleichzeitig entsteht gesellschaftlicher Druck: Warum nur arbeiten, wenn man auch „grinden“ kann? Aus Freizeit wird Arbeitszeit, und aus Hobbys oft ein weiterer Leistungsbereich.

**WAKE UP. WORK. OPTIMIZE. REPEAT.**

## SELF-OPTIMIZATION

„Die beste Version von dir, aber wann reicht es?“

Mehr Sport, bessere Haut, gesündere Ernährung, mehr Fokus, bessere Gewohnheiten. Selbstoptimierung verspricht ein besseres Leben, und vermittelt gleichzeitig das Gefühl, nie gut genug zu sein.

Apps tracken Schlaf, Schritte, Kalorien oder Konzentration. Podcasts und Social Media erklären, wie man produktiver, fitter und erfolgreicher wird. Das Problem: Die Grenze zwischen persönlichem Wachstum und ständigem Leistungsdruck verschwimmt. Aus Selbstfürsorge wird schnell Selbstkontrolle.

**YOU ARE NOT A MACHINE.**  
*So why are you living like one?*

## BURNOUT

„Wenn selbst Ruhe nicht mehr reicht“

Immer funktionieren, immer erreichbar sein, immer mehr leisten, viele Menschen leben dauerhaft im Leistungsmodus. Die Folgen zeigen sich oft schleichend: Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, emotionale Erschöpfung oder das Gefühl, nie wirklich abschalten zu können.

Besonders paradox: Selbst Pausen fühlen sich oft unproduktiv an. Viele Menschen erholen sich nicht mehr richtig, weil der Kopf nie aufhört zu arbeiten. Hustle Culture verkauft Erfolg als Ziel, spricht aber selten über den Preis.

**HUSTLE HARDER.**  
**BURN OUT FASTER.**

**BURN OUT FASTER.**



What if the **problem...**

...isn't *you*?

21





*Slow down, you're doing fine.  
You can't be everything you want to be  
before your time.  
- Billy Joel*

„Warum wir uns nach



weniger sehnen.“

**PLEASE**  
NO SITTING ON TABLES  
NO SMOKING  
NO OVERLOADING  
THANK YOU!

5/10/11  
334321011  
21077 21011



## „Maybe less is actually more.“

Nach Jahren von permanenter Erreichbarkeit, endlosem Scrollen und ständigem Leistungsdruck wächst bei vielen Menschen eine neue Sehnsucht: weniger. Weniger Lärm, weniger Reize, weniger Druck. Während uns die digitale Welt immer mehr Möglichkeiten bietet, steigt gleichzeitig das Bedürfnis nach Ruhe, Einfachheit und echten Momenten.

## #OFFLINE SEIN

„Was passiert, wenn niemand zuschaut?“

Online sein ist für viele selbstverständlich geworden. Fotos posten, erreichbar sein, antworten, reagieren. Doch immer mehr Menschen fragen sich: Wer bin ich eigentlich, wenn niemand zuschaut?

Offline sein schafft Raum. Für Langeweile, echte Gespräche oder Gedanken, die nicht sofort geteilt werden müssen. Es erinnert daran, dass nicht jeder Moment dokumentiert werden muss, um wertvoll zu sein.

Life is happening now.

## #SLOWLIVING

„Wenn langsam plötzlich Luxus wird“

In einer Welt, die ständig schneller wird, wirkt Langsamkeit fast rebellisch. Slow Living bedeutet nicht, nichts zu tun, sondern bewusster zu leben. Weniger hetzen, weniger vergleichen, mehr im Moment sein.

Plötzlich werden kleine Dinge wichtig: langsam Kaffee trinken, spazieren gehen, kochen, lesen oder einfach nichts planen. Vielleicht sehnen sich viele Menschen gerade deshalb nach einem langsameren Leben, weil der Alltag oft so voll und laut geworden ist.

Less rush. More life.

## #DIGITALDETOX

„Warum plötzlich alle offline gehen wollen“

Smartphones begleiten uns vom Aufwachen bis zum Einschlafen. Nachrichten, Social Media, Werbung und permanente Erreichbarkeit sorgen dafür, dass unser Gehirn kaum noch Pausen bekommt. Viele Menschen merken: Zu viel Bildschirmzeit macht nicht unbedingt glücklicher, sondern oft müde, unruhig oder überfordert.

Deshalb wird Digital Detox immer beliebter. Für ein paar Stunden oder Tage bewusst offline sein, Apps löschen oder Bildschirmzeit reduzieren soll helfen, wieder Fokus und Ruhe zu finden. Nicht, um Technologie komplett abzulehnen, sondern um die Kontrolle zurückzugewinnen.

Disconnect to reconnect.

## #GRENZEN SETZEN

„Nicht alles verdient Zugang zu dir“

Immer erreichbar zu sein, galt lange als normal. Doch viele Menschen merken: Ohne Grenzen entsteht schnell Überforderung. Grenzen setzen bedeutet deshalb oft etwas sehr Einfaches, das Handy weglegen, Nein sagen oder bewusst Zeit für sich selbst nehmen.

Gerade in einer Gesellschaft, in der ständig mehr erwartet wird, wird Schutz wichtiger. Nicht jede Nachricht braucht sofort eine Antwort. Nicht jede Einladung ein Ja. Manchmal bedeutet weniger auch: mehr Ruhe.

Protect your peace.

**YOU ONLY LIVE ONCE.**

**not** **doing**

**AT ALL.**



**too much.**

We don't need less life.

We need less noise.

