

04 | 2025

ISSN (Print) 2628-4626
ISSN (Online) 3052-8356

healthstyle 
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Epigenetik SNPs und unsere Gesundheit

*Faszination
Jakobsweg*

Musik Regeneration durch Frequenzen

Future Self Coaching Dein zukünftiges Ich gestalten

Die Kunst des Nichtstuns Innehalten und das Leben verlängern



www.healthstyle-magazin.de

JOMO

Die Freude am bewussten Verzicht

Future Self Coaching |
Warum „Nein“ sagen ein Akt
der Selbstfürsorge ist



#jomo #selbstfürsorge #stressregulation
#resilienz #lebensfreude

Kara Pientka

Stelle dir vor, du wärst Trainer eines Volleyballteams und müsstest entscheiden, welche Spieler im Finale spielen sollen: Wen würdest du auswählen? Natürlich nur die Athleten, die körperlich und mental in Bestform sind. Dasselbe Prinzip gilt in Unternehmen, in Familien, im Alltag: Wer mit voller Kraft agieren will, braucht Pausen, Klarheit – und manchmal den Mut, sich bewusst zurückzuziehen.

In unserer schnelllebigen, digital vernetzten Welt sind wir ständig gefordert: Nachrichten, Termine, soziale Medien, berufliche und private Verpflichtungen – alles verlangt gleichzeitig unsere Aufmerksamkeit. Wir leben inmitten einer andauernden Flut von Reizen. Viele Menschen fühlen sich erschöpft, überfordert und getrieben. Die durchschnittliche Bildschirmzeit liegt heute bei über 10 Stunden täglich – mit messbaren negativen Folgen für mentale und körperliche Gesundheit.

Hier setzt JOMO an – die „Joy of Missing Out“, die Freude am bewussten Verzicht.

JOMO ist weit mehr als ein Gegenteil zu digitaler Reizüberflutung und die Aufforderung, das Handy für zwei Stunden aus der Hand zu legen oder die Zeit am Bildschirm regelmäßig zu unterbrechen. Es ist eine Haltung. Eine, die uns erlaubt, mit Würde und Bewusstsein „Nein“ zu sagen – zu Überforderung, zu Dauererreichbarkeit, zu Fremdsteuerung.

JOMO ist gelebte Selbstfürsorge.

Wer bewusst auf Überflüssiges verzichtet, schafft Raum für echte Regeneration, Klarheit und Lebensfreude.

Von FOMO zu JOMO: Die Psychologie des Verpassens

FOMO – die „Fear of Missing Out“ – ist ein Kind unserer Zeit. Die Angst, etwas zu verpassen, treibt uns an, ständig online zu sein, überall präsent, immer informiert. Digitale Medien und soziale Netzwerke verstärken diesen Druck durch ständige Benachrichtigungen und den Vergleich mit anderen. Studien zeigen deutlich, wie sehr Menschen unter diesem Druck leiden: Konzentrationsstörungen, Schlafprobleme, Burn-out und ein Gefühl der inneren Unruhe sind häufige Folgen.

Psychologisch betrachtet ist FOMO eng mit dem sozialen Vergleich verbunden – dem Prozess, bei dem wir uns mit anderen messen, um unser Selbstbild zu formen.

Gerade in sozialen Medien wird dieser Vergleich verstärkt und kann zu Neid, Unzufriedenheit und Selbstzweifeln führen. Wieso macht mein Nachbar Tauchurlaub auf den Malediven und bei mir reicht es nur für einen Strandkorb auf Norderney? Viele von

uns vergleichen permanent: Aussehen, Erfolg, Lebensstil, Autos, Häuser oder Wohnungen.

Dieser ständige Abgleich mit anderen kostet Energie und führt – wenn er aufwärtsgerichtet ist – zu dem Gefühl, nicht genug zu sein.

JOMO hilft, diesen Kreislauf zu durchbrechen, indem der Fokus auf die eigenen Bedürfnisse und Werte gelenkt wird – und nicht auf das, was andere tun oder haben. Es ist ein Akt der Selbstachtung.

Die Wissenschaft hinter dem bewussten Verzicht

Inzwischen befasst sich auch die aktuelle Forschung mit dieser neuen Art zu denken und zu handeln. Israelische Wissenschaftler haben in einer Studie eine Skala zur Messung von JOMO entwickelt.

Mit dieser Skala lässt sich erfassen:

- ▶ wie viel Zufriedenheit Menschen empfinden, die zeitweise auf soziale Aktivitäten verzichten,
- ▶ ob sie digitale Entgiftung als positiv erleben,
- ▶ ob sie Alleinsein als bereichernd wahrnehmen,
- ▶ ob sie weniger soziale Vergleiche anstellen,
- ▶ ob sie Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment praktizieren.

Spätestens jetzt dürfte klar sein: JOMO ist kein Trend.

Bei den Teilnehmenden der Studie hat sich gezeigt: Menschen mit hohem JOMO-Wert ziehen weniger soziale Vergleiche, fühlen sich wohler und können sich besser konzentrieren. Das ist kein Zufall.

Unser Nervensystem braucht Pausen, um zu regenerieren. Unser Gehirn braucht Leerlauf, um kreativ zu sein.

In Zeiten bewusster Abwesenheit – also dann, wenn wir ganz gezielt nicht erreichbar, nicht aktiv, nicht im Funktionsmodus sind – aktiviert sich das sog. Default Mode Network (DMN). Dieses neuronale Netzwerk ist verantwortlich für Selbstreflexion, emotionale Verarbeitung und Kreativität. Es braucht Stille. Wer immer „on“ ist, kann auf dieser Ebene kaum etwas verarbeiten.

Das DMN ist wie eine innere Werkstatt, in der Gedanken sortiert, Erinnerungen verarbeitet und neue Ideen geboren werden. Ohne diese Ruhephasen leidet unsere geistige Gesundheit, und wir fühlen uns ausgelaugt. Auch das belegen Studien.

→ Kara Pientka

ist Business-Health-Coach und Autorin. Sie unterstützt seit über 25 Jahren Menschen darin, gesund, wirksam und selbsttreu zu leben. Als Gründerin des INHESA Instituts begleitet sie in Deutschland und in der Schweiz Leistungsträger:innen und Selbstständige dabei, trotz hoher Anforderungen kraftvoll und klar zu bleiben.

Kontakt: www.inhesa.de



Psychologisch gesehen ist das Setzen von Grenzen ein entscheidender Aspekt der Identitätsentwicklung. JOMO unterstützt genau das.

Es erlaubt uns, „Nein“ zu sagen, ohne Schuldgefühle. Es ist das „Ich darf fehlen“ in einer Welt, die ständige Präsenz verlangt.

Haltung statt Hype

Selbsttreue und die Wahl der Perspektive

Im Zentrum meiner Arbeit steht die Haltung. Selbsttreue ist für mich der Schlüssel zu nachhaltiger Selbstfürsorge. Das bedeutet: Ich kenne meine Bedürfnisse, meine Werte, meine Grenzen – und treffe Entscheidungen, die zu mir passen. Nicht zu Erwartungen, nicht zu Trends. JOMO ist Ausdruck dieser Selbsttreue. Wer bewusst wählt, lebt stimmiger, kraftvoller und klarer.

Abraham Maslows Konzept der „relativen Angstfreiheit“ passt hier gut: Menschen, die sich selbst kennen und akzeptieren, sind weniger anfällig für äußere Unsicherheiten.

JOMO nimmt der Angst, etwas zu verpassen, die Macht.

Denn wer bei sich ist, braucht den Vergleich nicht. JOMO ist gelebte relative Angstfreiheit: Das bewusste „Nein“ zu Überflüssigem wird zum „Ja“ zu dir selbst.

Cortisol: Das Stresshormon verstehen

Auch das Stresshormon Cortisol spielt eine zentrale Rolle: Bei Dauerstress bleibt der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht. Das beeinflusst nicht nur Schlafqualität und Konzentrationsfähigkeit, sondern auch das Immunsystem.

Chronische Reizüberflutung hält das Stresshormon dauerhaft hoch.

Pausen, bewusste Auszeiten und JOMO-Phasen helfen, Cortisol zu senken und die Regeneration des Nervensystems zu fördern.

JOMO als psychischer Schutzfaktor

Die psychologische Seite ist ebenso entscheidend. Menschen, die regelmäßig bewusste Pausen in ihr Leben integrieren, zeigen in Studien niedrigere Werte für Angst und Depression. Warum? Weil Selbstwirksamkeit entsteht. JOMO ist kein Rückzug, sondern ein Akt der Selbstgestaltung. Wer bewusst auswählt, statt automatisch zu reagieren, erlebt sich als handlungsfähig und stabil.

Gleichzeitig entsteht Resilienz: die Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten stabil zu bleiben.

Wer sich selbst gut kennt, eigene Grenzen achtet und Kraftquellen bewusst nutzt, kann Herausforderungen besser begegnen. In meinem Coaching begegnen mir immer wieder Menschen, die erst durch JOMO ihre innere Klarheit zurückgewinnen – und damit auch ihre Kraft.

Weniger, aber tiefer: Soziale Beziehungen unter JOMO

Interessanterweise macht JOMO auch unsere Beziehungen besser. Wer sich für weniger Kontakte entscheidet, pflegt diese umso bewusster. Studien zeigen: Die Qualität von Beziehungen übertrifft bei weitem die Quantität. Gleichzeitig reduziert sich das paradoxe Gefühl von Einsamkeit, das durch oberflächliche Dauervernetzung entstehen kann.

Die Superhelden-Falle

Wenn Funktionieren zur Falle wird

Viele Menschen verfallen dem Irrglauben, immer stark, immer verfügbar, immer perfekt sein zu müssen. Ich nenne das die Superhelden-Falle: Sie übernehmen immer mehr Aufgaben und Verantwortung, getrieben vom Wunsch, alles zu schaffen und es allen recht zu machen. Dabei verlieren sie den Kontakt zu ihren eigenen Bedürfnissen, funktionieren nur noch im Außen und geraten in einen dauerhaften Stress- und Funktionsmodus, der langfristig zu Erschöpfung führt.

JOMO hilft, aus diesem Modus auszusteigen. Es ist der bewusste Schritt zurück – nicht aus Schwäche, sondern aus Stärke. Jeder Sportler weiß: Muskeln wachsen nicht während des Trainings, sondern in der Regenerationsphase danach. Wer täglich trainiert, ohne Pausen einzulegen, wird schwächer statt stärker.

Unser Geist folgt demselben Prinzip – er braucht bewusste Erholungsphasen, um zu wachsen und sich zu stärken. JOMO ist das mentale Regenerationstraining.

Praktische Umsetzung

So gelingt JOMO im Alltag

Wie also gelingt der Weg in ein selbstbestimmtes Leben mit mehr Klarheit und weniger Reiz?

Hier einige bewährte Strategien:

Tägliche Reflexion: „Tue ich das für mich – oder weil ich glaube, es tun zu müssen?“

Digitale Routinen: Feste Offline-Zeiten am Abend oder Wochenende. Das Schlafzimmer, der Esstisch oder das Badezimmer werden zur handyfreien Zone erklärt.

Mikro-Pausen: Bewusst atmen, einen Tee trinken, aus dem Fenster schauen. Manchmal reicht so ein „Minuten-Booster“.

JOMO-Rituale: Spaziergänge ohne Smartphone, ruhige Morgen, bewusst leere Kalender; den Tag mit einer Tasse Tee, einem Tagebuch oder einem Spaziergang beginnen.

Grenzen setzen: Einladungen ausschlagen, klare Prioritäten setzen. Nicht jede Einladung muss angenommen werden. Das bewusste „Nein“ schafft Raum für echte Erholung.

Fehler zulassen: Nicht jeder Tag ist perfekt. JOMO lebt von Flexibilität und Selbstmitgefühl.

dia-Plattformen reagieren inzwischen mit eingebauten Nutzungsgrenzen und Erinnerungen an digitale Pausen.

Fazit

Mehr Lebensqualität durch bewussten Verzicht

JOMO ist kein Modebegriff, sondern eine Haltung; eine, die uns erdet, stärkt und klärt. In einer Welt voller Möglichkeiten braucht es die Fähigkeit zur bewussten Begrenzung. Wer diese Haltung kultiviert, gewinnt mehr als Ruhe: Er gewinnt sich selbst. JOMO ist kein Rückzug, sondern eine Einladung, das eigene Leben wieder selbst zu gestalten. Wer lernt, bewusst zu verzichten, gewinnt am Ende mehr: Zeit, Klarheit, Lebensfreude und echte Verbindung zu sich selbst und anderen.

healthstyle 

JOMO und gesellschaftliche Trends

Der Wunsch nach mehr Selbstbestimmung, Ruhe und echter Verbindung wächst. Immer mehr Menschen entdecken, dass sie nicht alles mitmachen müssen, um ein erfülltes Leben zu führen. JOMO ist dabei nicht nur ein individueller Weg, sondern auch Teil eines gesellschaftlichen Wandels: Weg von der Optimierungsfalle, hin zu mehr Selbstakzeptanz und Lebensfreude.

Initiativen wie der „Tech Reset Day“ – ein Tag pro Monat ohne nicht-essenzielle Technik – gewinnen an Popularität und zeigen messbare Effekte auf Schlaf und Stresslevel. Große Social-Me-

 Mehr zum Thema



Kara Pientka: Selfcare Next Level – 7 Strategien für krisenfeste Führungskräfte (Campus Verlag)

Anzeige



Cannabis Bachblüten

Weltneuheit - Patent angemeldet

Die harmonische Verbindung von Bachblüten-Essenzen mit der Kraft der Cannabis-Pflanze - ohne Rauschwirkung.



Alle Infos: www.canuana-bachblueten.de

