

Smartphone-Nutzung

Beherrschst du noch dein Smartphone oder beherrscht dein Smartphone schon dich?

I. Handnutzung

1. Schätze deine durchschnittliche tägliche Smartphone-Nutzung in Minuten.
2. Überprüfe die Dauer deiner täglichen Smartphone-Nutzung (iPhone: Einstellungen-> Bildschirmzeit; Android: ebenfalls über Einstellungen ab Android 9 („Digital Wellbeing“ oder „Digital Balance“))
3. Welche Apps nutzt du hauptsächlich?
4. Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf, wenn du deine Dauer deiner Smartphone-Nutzung siehst?

II. Mein Smartphone – nur ein nützliches Hilfsmittel?

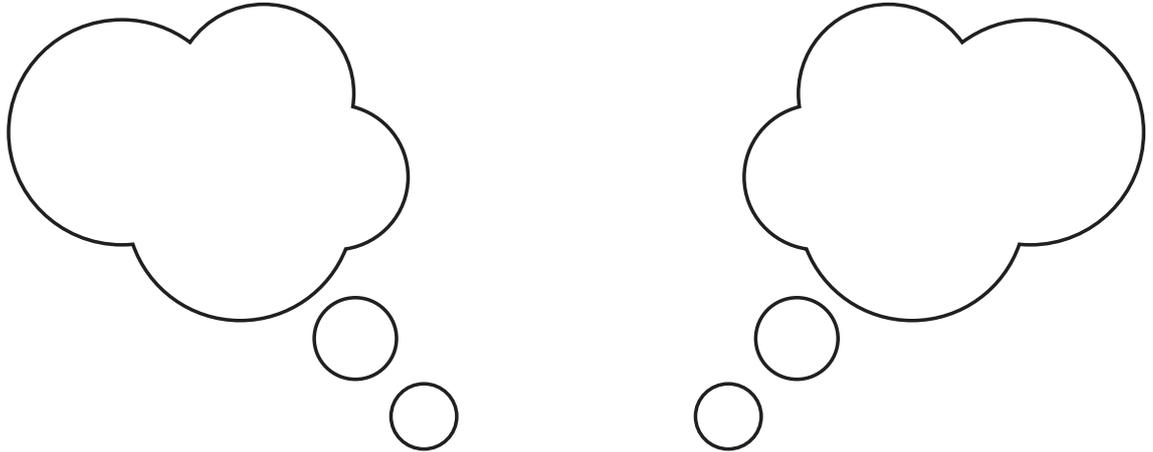
Beantworte folgenden Fragen, kreuze an:

	nein	eher nein	eher ja	ja
Ich bin mit der Nutzungsdauer meines Smartphones zufrieden.				
Das Smartphone ist ein Streitthema zwischen mir und meinen Eltern.				
Ich schlafe zu wenig, weil ich abends noch zu lange mein Smartphone benutze.				
Es passiert mir manchmal, dass ich Dinge nicht erledige, weil mich mein Smartphone ablenkt.				
Mein Smartphone ist beim Lernen ein nützliches Hilfsmittel.				
Es passiert mir immer wieder, dass mir vorgeworfen wird, ich „daddle“, dabei recherchiere ich z.B. etwas für die Schule.				
Mein Smartphone lenkt mich beim Lernen ab.				
Wenn ich nicht regelmäßig auf mein Smartphone schaue, habe ich das Gefühl, viel zu verpassen.				
Mein soziales Leben spielt sich zum größten Teil über mein Smartphone/ Tablet statt.				

III. Ein Experiment zur Handy-Nutzung

Führe folgendes Experiment durch, wenn du zuhause bist. Lege dein Smartphone bewusst für 60 Minuten weg, sodass du es weder siehst noch hörst. Bearbeite im Anschluss folgende Aufgaben.

Folgendes ging mir in den 60 Minuten durch den Kopf:



Markiere Mein Smartphone bewusst für eine Stunde wegzulegen, fiel mir...



Das Ergebnis überrascht mich ...



Ich sehe für mich Handlungsbedarf ...



IV. Handlungsbedarf?

Solltest du das Gefühl haben, dass dein Handy eher dich beherrscht als du dein Handy, könnten dir folgende Tipps helfen. Kreuze an, was du dir vorstellen könntest.

1. Lege dein Smartphone abends zum Schlafen außer Sichtweite. Besorge dir gegebenenfalls einen analogen Wecker.	
2. Schalte dein Smartphone nachts aus.	
3. Lege beim Lernen und beim Erledigen der Hausaufgaben dein Smartphone außer Sichtweite.	
4. Stelle dein Smartphone beim Lernen in den Flug-Modus.	
5. Reduziere die Anzahl an Apps auf deinem Handy und stelle die Push-Benachrichtigungsfunktion aus.	
6. Bei einem Android-Smartphone: In der Übersicht zur Handynutzung lässt sich für jede App ein Timer einstellen. Ist die vor dir selbst vorgegebene Zeit abgelaufen, wird die App für den laufenden Tag pausiert.	
7. Lade eine App herunter, die die Nutzung des Smartphones einschränkt.	
8. Recherchiere nicht sofort nach allem, was dir in den Sinn kommt, sondern mache dir beim Lernen Notizen und recherchiere zu vorgegebenen Zeiten.	
9. Lege handyfreie Zeiten fest.	
10. Überlege dir, in welchen Situationen du die Handynutzung durch etwas anderes ersetzen kannst. Z.B.: Bei der Bahnfahrt – Lesen anstelle der Nutzung des Smartphones.	
Eigene Vorschläge:	