

Das Smartphone smarter nutzen: Ideen für die Regulierung und Optimierung der eigenen Handynutzung

Peter Holzwarth

Quelle: Holzwarth, Peter (2022): Life Skills mit Medien. Projektideen für Selbstbewusstsein und Lebenskompetenzen, München: kopaed (S. 133-135)



Handy mit Gesundheitswarnung (Nadine Hugi (Borer / Holzwarth / Weidinger 2020, S. 57))

Viele Menschen sind nicht zufrieden mit ihrer eigenen Handynutzung (vgl. Newport 2019, Orłowski 2020, Eidenbenz 2021). Sie fühlen sich zum Beispiel von der Fülle der Handyfunktionen überfordert. Sie haben das Gefühl, ständig reagieren zu müssen, zu viel Zeit zu verlieren und greifen reflexartig zum Handy, ohne bestimmten Nutzungswunsch. Sie sind zu oft am Handy, sie wollen nur A erledigen und nutzen dann auch noch B, C und D und machen Dinge am Handy, die sie nicht richtig erfüllen oder fragen sich sogar, ob sie süchtig sind.

Die folgende Tabelle enthält Ideen für die Regulierung und Optimierung der eigenen Handynutzung.

	Mache ich schon!	Gute Idee! Werde ich machen!	Könnte ich mir vorstellen zu tun...	Kommt für mich nicht in Frage!
1. Handy lautlos stellen				
2. Handy auf Vibration stellen				
3. Handy auf Flugmodus stellen				
4. Handy mit dem Display nach unten hinlegen				
5. Handy schwarz-weiss einstellen (um das Handy unattraktiver zu machen)				
6. Handy in der Tasche lassen				
7. Handy phasenweise ganz ausschalten				
8. Handy weglegen, um sich auf eine andere Aktivität zu konzentrieren				
9. Handy vor dem Schlafengehen ausserhalb des Bettes deponieren				
10. Handy vor dem Schlafengehen ausserhalb des Schlafzimmers deponieren				
11. Wecker verwenden, um sich von der Weckfunktion des Handys unabhängig zu machen (und um nicht gleich nach dem Aufwachen am Handy zu sein)				
12. Das Handy zu bestimmten Anlässen nicht mitnehmen				
13. Beim Filmeschauen am TV oder Computer auf das Handy als Second Screen verzichten (um sich voll auf eine Sache einlassen zu können)				
14. Eine Prepaid-Karte haben und Internet nur nutzen, wenn es WLAN gibt				
15. Benachrichtigungen deaktivieren (um sich nicht ablenken zu lassen)				
16. Bei Kommunikations-Apps den Hinweis, dass die Nachricht für den Empfänger gelesen wurde, deaktivieren (um weniger Druck beim Beantworten zu empfinden)				
17. Apps löschen, die zu wenig bereichern				
18. App installieren, die eine Reflexion der eigenen Handynutzungszeiten ermöglicht (z. B. «Bildschirmzeit», «Digital Wellbeing»)				
19. Bestimmten Angebote auf Social Media nicht mehr folgen – z. B. Beauty-Expertin nicht mehr				

abonnieren/«entfreunden» (um z. B. negativ ausfallende soziale Vergleiche zu minimieren)				
20. Bewusst Angebote abonnieren, die die eigene Entwicklung positiv beeinflussen (z. B. Angebote zum Thema Gesundheit, Lebenskunst, kreative Gestaltung oder Stressreduktion)				
21. Sich Zeitlimits für die Handynutzung setzen				
22. Zeitlimits für Apps am Handy einstellen (App-Timer, Konzentrationsmodus bzw. App-Limits).				
23. Apps anders nutzen (z. B. bei Instagram Bilder ästhetisch verändern, ohne sie zu posten)				
24. Bestimmte Programme oder Apps nur noch auf dem Computer nutzen und nicht mehr auf dem Handy				
25. Anwendungen via Browser nutzen, anstelle der Apps				
26. Apps, die oft ablenken, in einen Ordner verstauen oder sie weiter weg vom Startbildschirm platzieren				
27. Bewusst kein Smartphone nutzen, sondern ein Handymodell, mit dem man nur telefonieren und SMS schreiben kann				
28. Armbanduhr benutzen, um die Nutzung des Handys für das Ablesen der Uhrzeit zu vermeiden				
29. Eine Weile auf das Handy verzichten (kürzere Zeit im Sinne von Intervallfasten oder längere Zeit im Sinne von Digital Detox)				
30. Bewusst gar kein Handy nutzen				
31. Mit Kommunikationspartnern besprechen und aushandeln, welche Art von Erreichbarkeit gewünscht ist und in welchen Zeitintervallen Antworten erwartbar sind.				

Checkliste «Das Smartphone smarter nutzen» (Peter Holzwarth)

Literatur:

Borer, Corinna / Holzwarth, Peter / Weidinger, Wiltrud (2020): A teacher's guide in Personal Development for grade 6. Zurich University of Teacher Education. International Projects in Education (IPE). https://ipe-textbooks.phzh.ch/globalassets/ipe-textbooks.phzh.ch/english/personal-development-english/personal_development_grade_6_en_v2_web.pdf

Eidenbenz, Franz (2021): Digital-Life-Balance. Bewusst und selbstbestimmt dem Online-Sog begegnen. Zürich: Beobachter Edition. Ringier Alex Springer.

Newport, Cal (2019): Digitaler Minimalismus. Besser leben mit weniger Technologie. München: Redline.

Orlowski, Jeff (2020): Das Dilemma mit den sozialen Medien. (The Social Dilemma.) Dokudrama. USA 2020, Netflix.