

Flimmerpause

Das Smartphone smarter nutzen

	Mache ich schon!	Könnte ich mir vorstellen zu tun...	Gute Idee! Werde ich machen!	Kommt für mich nicht in Frage!
Handy lautlos stellen				
Handy mit dem Display nach unten hinlegen				
Handy weglegen, um sich auf eine andere Aktivität zu konzentrieren				
Handy vor dem Schlafengehen ausserhalb des Schlafzimmers deponieren				
Wecker verwenden, um sich von der Weckfunktion des Handys unabhängig zu machen (und um nicht gleich nach dem Aufwachen am Handy zu sein)				
Benachrichtigungen deaktivieren (um sich nicht ablenken zu lassen)				
Apps löschen, die zu wenig bereichern				
Sich Zeitlimits für die Handynutzung setzen				
Apps, die oft ablenken, in einem Ordner verstauen oder sie weiter weg vom Startbildschirm platzieren				
Eine Weile auf das Handy verzichten (kürzere Zeit im Sinne von «intervallfasten» oder längere Zeit «digital detox»)				

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