

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

Peter Holzwarth



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

Viele Menschen sind nicht zufrieden mit ihrer eigenen Handynutzung (vgl. Newport 2019, Orlowski 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, sie 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, sie 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!	Könnte ich mir vorstellen zu tun...	Gute Idee! Werde ich machen!	Kommt für mich nicht in Frage!
Handy lautlos stellen				
Handy auf Vibration stellen				
Handy mit dem Display nach unten hinlegen				
Handy in der Tasche lassen				
Handy phasenweise ganz ausschalten				

Handy weglegen, um sich auf eine andere Aktivität zu konzentrieren				
Handy vor dem Schlafengehen ausserhalb des Bettes deponieren				
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)				
Das Handy zu bestimmten Anlässen nicht mitnehmen				
Beim Filmeschauen am TV oder Computer auf das Handy als «second screen» verzichten (um sich voll auf eine Sache einlassen zu können)				
Eine Prepaid-Karte haben und Internet nur nutzen, wenn es WLAN gibt				
Benachrichtigungen deaktivieren (um sich nicht ablenken zu lassen)				
Bei Kommunikations-Apps den Hinweis, dass die Nachricht für den Empfänger gelesen wurde deaktivieren (um weniger Druck beim Beantworten zu empfinden)				
Apps löschen, die zu wenig bereichern				
App installieren, die eine Reflexion der eigenen Handynutzungszeiten ermöglicht (z.B. «Bildschirmzeit», «Digital Wellbeing»)				
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				
Bewusst Angebote abonnieren, die die eigene Entwicklung positiv beeinflussen (z. B. Angebote zum Thema Gesundheit, Lebenskunst, Kreative				

Gestaltung oder Stressreduktion)				
Sich Zeitlimits für die Handynutzung setzen				
Apps anders nutzen (z. B. bei Instagram Bilder ästhetisch verändern, ohne sie zu posten)				
Bestimmte Programme oder Apps nur noch auf dem Computer nutzen und nicht mehr auf dem Handy				
Anwendungen via Browser nutzen anstelle des Apps				
Apps, die oft ablenken in einen Ordner verstauen oder sie weiter weg vom Startbildschirm platzieren				
Bewusst kein Smartphone nutzen, sondern ein Handymodell, mit dem man telefonieren und SMS schreiben kann				
Armbanduhr benutzen, um die Nutzung des Handys für das Ablesen der Uhrzeit zu vermeiden				
Eine Weile auf das Handy verzichten (kürzere Zeit im Sinne von «Intervallfasten» oder längere Zeit «digital detox»)				
Bewusst gar kein Handy nutzen				

### 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\\_grade\\_6\\_en\\_ro\\_def.pdf](https://ipe-textbooks.phzh.ch/globalassets/ipe-textbooks.phzh.ch/english/personal_development_grade_6_en_ro_def.pdf)
- Eidenbenz, Franz: Digital-Life-Balance. Bewusst und selbstbestimmt dem Online-Sog begegnen. Zürich: Beobachter Edition. Ringier Alex Springer 2021
- 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.