



### 1. Gleiches mit Gleichem bekämpfen:

#### Apps für weniger Bildschirmzeit

Es gibt inzwischen ein breites Angebot an Apps, die versprechen, Deine Handynutzung einzuschränken. Sie messen Deine Nutzungszeit, Du kannst selbst Tageslimits, Alarmsignale oder Pausen festlegen. Manche Apps sind komplett kostenfrei, bei anderen kannst Du zwischen einer kostenfreien Basis-Version und einer gebührenpflichtigen Premium-Version wählen.



### 2. Weniger ist Mehr:

#### Unwichtige Apps deinstallieren

Anders herum kann es natürlich auch funktionieren. Wenn Du hundert Apps auf Deinem Handy hast, hast Du auch 100 Möglichkeiten, Dich ablenken zu lassen. Überlege, welche Apps Du wirklich brauchst und welche nur ein netter Zeitvertreib sind. Was Du nicht zwingend brauchst, kannst Du löschen. So führen weniger Apps zu mehr freier Zeit. Und Deinem Akku tut der Frühjahrsputz vielleicht auch ganz gut.

### 3. Bitte keine Werbung:

#### Benachrichtigungen deaktivieren

Zugegeben: Manchmal sind die kleinen Symbole auf dem Sperrbildschirm ganz praktisch. Doch viele Apps schicken uns bei jeder unwichtigen Kleinigkeit eine Benachrichtigung. Kein Wunder, dass Dein Handy da pausenlos pingt. In der Regel kannst Du die Benachrichtigungen jedoch gezielt ausschalten, entweder über die Einstellungen Deines Handys oder die der App. Deaktiviere alles, was nicht wichtig oder dringend ist.

### 4. Immer schön sauber bleiben:

#### Home Screen leerräumen

Willst Du auch Deinen Startbildschirm frei von nervigen roten Symbolen halten, kannst Du die entsprechenden Apps einfach auf die zweite oder dritte Seite verschieben. Dann kannst Du bei Bedarf mal nach links oder rechts wischen, um Neuigkeiten zu überprüfen, hast sie aber nicht bei jedem Blick aufs Handy direkt vor Augen.

### 5. Alles zu seiner Zeit:

#### Neuigkeiten sammeln

Wenn Du nicht gerade auf eine dringende Nachricht wartest, ist es sinnvoll, Benachrichtigungen zu sammeln. Soll heißen: Erstmal links liegen lassen und ein bis zwei Mal am Tag gesammelt abarbeiten, zum Beispiel vor der Arbeit und nach dem Abendessen. So hast Du den Tag über den Kopf frei für wichtige Dinge und lässt Dich nicht ständig von Deinem Handy ablenken.



### 6. Unerhört:

#### Handy lautlos/stumm stellen

Wenn Du Deine Ruhe brauchst, konzentriert arbeiten musst oder schlafen willst, dann schalte einfach Ton und Vibration an Deinem Smartphone aus. So kann es klingeln so viel es will, es bleibt doch still. Am besten funktioniert dieser Trick, wenn Du Deinen Sperrbildschirm so eingestellt hast, dass er schwarz bleibt, selbst wenn eine Benachrichtigung eingehen sollte. So kann Dich auch kein Aufleuchten oder Blinken stören. Noch besser: Das Handy ganz aus dem Blickfeld legen, zum Beispiel in die Nachttischschublade oder ins Wohnzimmer.



### 7. Höchste Zeit:

#### Armbanduhr oder Wecker nutzen

Nur mal kurz aufs Handy gucken, um die Uhrzeit zu checken? Morgens wandert der erste Blick aufs Handy, um den Weckruf auszuschalten? Der vermeintlich kurze Blick auf den Bildschirm bleibt oft viel zu lange an neuen Benachrichtigungen hängen. Aus einem Blick werden 20 Minuten. Mit einer Armbanduhr und einem normalen Wecker ist Schluss damit.

### 8. Aus den Augen, aus dem Sinn:

#### Handyfreie Zonen einrichten

Lass Dein Smartphone in der Tasche, lege es in die Schreibtisch-Schublade oder vielleicht direkt in einen anderen Raum. Wenn Dein Handy die ganze Zeit vor Dir liegt, bist Du immer wieder versucht, einen Blick in Deine Benachrichtigungen zu werfen. Je weiter es also von Dir entfernt liegt, desto geringer ist seine Anziehungskraft auf Dich. Zuhause kannst Du Dir handyfreie Zonen einrichten, beispielsweise Dein Bett, der Esstisch oder der Schreibtisch.

### 9. Vorübergehend nicht erreichbar:

#### Handyfreie Zeiten gestalten

Nicht nur handyfreie Zonen, sondern auch handyfreie Zeiten sind erholsam. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Tag pro Woche ohne Smartphone? Wenn Dir das für den Anfang zu radikal ist, versuche es doch erstmal mit dem Feierabend, beispielsweise ab 20 Uhr. So kannst Du vor dem Schlafengehen Deinen Kopf frei kriegen, runterkommen und viel besser einschlafen. Willst Du ganz sicher gehen, dass Dich keine Nachrichten erreichen, dann schalte Dein Handy einfach in den Offline- oder Flugzeugmodus.