

5 TIPPS FÜR NEUE GEWOHNHEITEN



**PRÄVENTIONS
ZENTRUM**
FÜR VERHALTENSÜCHTE BERLIN

*Pause für
dein Smartphone*



www.pzvs.berlin

Deine neuen Smartphone-Routinen!

Smartphones erleichtern unser Leben. Gleichzeitig bekommen wir manchmal gar nicht mit, wie viel Zeit wir auch unbewusst am Handy verbringen und dass sich unser Medienkonsum auch auf unser soziales Umfeld auswirkt.

Es ist an der Zeit,
Automatismen
zu unterbrechen
und Platz für neue
Gewohnheiten
zu schaffen.



5 Tipps



1

Schaffe handyfreie Zeiten!

Lege fest, in welchen Momenten du bewusst auf dein Handy verzichten möchtest – z.B. beim Essen oder Treffen mit Freund:innen. Am besten, du lässt dein Smartphone dann tief in der Tasche oder sogar in einem anderen Raum. Allein die Anwesenheit eines Handys kann bereits die Qualität der Interaktion beeinflussen.



Android: Nicht stören | iOS: Auszeit

2

Nimm dein Handy nicht mit ins Bett!

Das blaue Licht des Bildschirms hemmt die Ausschüttung von Melatonin - deinem Schlafhormon. Hinzu kommt, dass viele Inhalte auf Social Media oder in Games dein Gehirn stimulieren.

Die Folge: Du schläfst später ein und insgesamt unruhiger.



Android: Nachtlichtmodus, Schlafenszeitmodus |
iOS: Night Shift, Nicht stören

3

Behalte deine Handyzeiten im Blick!

Schau doch mal, womit du deine Zeit am Handy eigentlich verbringst. Vielleicht wird dich überraschen, wie viel Zeit manche Apps am Ende verschlingen.



Android: Digital Wellbeing | iOS: Bildschirmzeit

Setze dir Limits!

Ein bisschen Medienzeit ist doch ok. Wie viel, solltest am besten du selbst und nicht die App bestimmen. Dabei kann es helfen, wenn du dir gezielt Zeitlimits setzt.



Android: Digital Wellbeing - App-Timer |
iOS: Bildschirmzeit - App-Limits

5

Miste deine Benachrichtigungen aus!

Fast jede App gibt uns häufig das Gefühl, etwas zu verpassen. Du entscheidest, ob die App die Berechtigung hat, sich ständig wieder zu melden. Es hilft, wenn am Ende nur das, was wirklich wichtig ist, blinken oder piepen darf.



Android: Nicht stören, App-Benachrichtigungen |
iOS: Nicht stören, Mitteilungstil

Wir verbringen im Schnitt 2,5 Stunden täglich am Smartphone – hochgerechnet über einen Monat im Jahr. Zeit, die uns für andere uns wichtige Dinge fehlt. Oft greifen wir fast automatisch zum Handy: aus Gewohnheit, Langeweile oder dem Bedürfnis, kurz „abzuschalten“.

Das Smartphone begleitet uns den ganzen Tag. **Zeit, unseren Medienkonsum wieder bewusster zu gestalten.**

 pzvs.berlin



In Trägerschaft von:



Gefördert durch die für Gesundheit
zuständige Senatsverwaltung

