

WENIGER HANDY – MEHR DU!



Ablenkung stoppen!

Je näher das Handy bei uns ist, desto häufiger schauen wir drauf und lassen uns ablenken. Wenn du dich konzentrieren willst: Leg's weg!

Besonders wichtig:

- Im Straßenverkehr
- Beim Schlafen
- In der Schule
- Bei den Hausaufgaben/beim Lernen
- Beim Essen

App-Benachrichtigungen einschränken

Einstellungen -> Benachrichtigungen/Mitteilungen
ODER
Einstellungen -> Apps -> App wählen -> Benachrichtigungen/Mitteilungen

Pro-Tipp: Schalte alle Push-Benachrichtigungen aus, um weniger Ablenkung!

Soziale Medien und Apps sind bunt.



Kannst du dir dein Handy, alle Spiele oder Soziale Medien in schwarz-weiß vorstellen?

Die benutzten Farben sollen unsere Aufmerksamkeit gewinnen. Wenn wir eine Nachricht erhalten, erscheint z. B. ein roter Kreis an der App. Das springt sofort ins Auge.

Pro-Tipp: Graustufen-Modus aktivieren! Weniger bunte Reize sorgen automatisch für weniger Dopamin und das Handy wird schlagartig unattraktiver.

Sozialen Medien haben kein Ende.

Haben Snapchat, TikTok oder YouTube ein Ende? Haben Spiele ein richtiges Ende? Nein! Die allermeisten Netzwerke und Spiele auf Handys sind endlos. Es fällt schwer, das Handy wegzulegen, ein Ende zu finden, weil... es kein Ende gibt!

Pro-Tipps: Autoplay deaktivieren (YouTube, Serien). Setz dir selbst ein Limit für einzelne Apps.

Soziale Medien rauben unser Zeitgefühl.

Apps werden absichtlich so gemacht, dass wir uns mit ihnen wohlfühlen und die Zeit komplett vergessen. Im „Flow-Zustand“ vergehen 15, 20, 45 Minuten, manchmal auch Stunden, ohne dass wir es richtig bemerken.

Pro-Tipp: „Bildschirmzeit“-Widget auf den Homescreen setzen. Die Sichtbarkeit schärft deinen bewussteren Umgang.

Soziale Medien spielen mit FOMO.

Die meisten Menschen machen sich Sorgen, etwas zu verpassen. Diesen Zustand nennt man „Fear Of Missing Out“ (= FOMO). Eingeschränkte Verfügbarkeit verstärkt das Gefühl.

Viele Apps nutzen das aus mit Formaten, die nur 24 Stunden lang verfügbar sind: Die Flamme auf Snapchat, Stories auf Instagram, der Status bei WhatsApp oder auch tägliche Belohnungen in Spielen.

Pro-Tipp: Heute keine TikToks, Reels oder Shorts schauen und verschicken!

GOAT-Tipp: Logg dich aus einer App (z. B. Instagram, TikTok) aus und nutze sie nur über Laptop/Tablet – wenn überhaupt!

Soziale Medien belohnen dich.

Wenn du in einem sozialen Netzwerk etwas Schönes siehst, beginnst du zu grinsen. In diesem Moment werden in deinem Kopf Glückshormone ausgeschüttet.

Darum verspüren wir den Drang, immer wieder zu checken, ob wir eine neue Nachricht, einen neuen Like erhalten haben. Wir wollen nachschauen, ob wieder so ein Glücksmoment für uns bereitsteht.

Pro-Tipp: Check dein Handy erst nach dem Frühstück und versuch, die Ruhe zu genießen!



Online und allein?

Wenn du mal allein nicht weiterkommst, lass dir von deinen Eltern oder Lehrkräften helfen. Rede mit ihnen, deinen Geschwistern oder Freundinnen und Freunden, wenn dir online was Blödes passiert.

Wenn du dir lieber von fremden Profis Rat holen möchtest, nutz doch mal den Chat auf [krisenchat.de](https://www.krisenchat.de). Das geht auch per WhatsApp.

Oder du rufst anonym an bei der Nummer gegen Kummer: **116 111**.

K krisenchat Numm~~er~~gegenKummer

DEIN HANDY. DEINE REGELN. DEINE PRIVATSPHÄRE.



App-Berechtigungen verwalten

iPhone:

- *Einstellungen* -> auf eine App tippen -> deaktivieren, wo Zugriff nicht nötig ist. Braucht z. B. Google Zugriff auf dein Mikrofon?

oder

- *Einstellungen* -> *Datenschutz & Sicherheit* -> deaktivieren, wo Zugriff nicht nötig ist.

Android:

- *Einstellungen* -> *Datenschutz* oder Suchfunktion nutzen (Suche: *App Berechtigungen*). Im Berechtigungsmanager (oder in der Berechtigungsverwaltung) die Berechtigung antippen und deaktivieren, wo sie nicht nötig ist.

Pro-Tipp: Kontrolliere regelmäßig, welche Apps auf dein Mikrofon und auf deinen Standort zugreifen können!

Datenschutzeinstellungen bei WhatsApp:

Einstellungen -> *Datenschutz*

- Zuletzt online, Profilbild, Info und Status sollte nicht auf *Alle* eingestellt sein, sicherer ist *Meine Kontakte*.
- Stell ein, wer dich einer Gruppe hinzufügen darf. Empfehlung: Einstellung *Meine Kontakte*.

Datenschutzeinstellungen bei Instagram:

Eigenes Profil öffnen -> oben rechts auf die drei Balken tippen -> unter „Wer deine Inhalte sehen kann“ und unter „Wie andere mit dir interagieren können“ findest du viele Datenschutzeinstellungen.

Pro-Tipp: Bei „Was du siehst“ reinschauen. Dort kannst du auswählen, was dir angezeigt werden darf.

Datenschutzeinstellungen bei TikTok:

Eigenes Profil öffnen -> oben rechts auf die drei Balken tippen -> *Einstellungen* und *Datenschutz* -> nochmal auf *Datenschutz* tippen

Unter Datenschutz kannst du dein Konto privat stellen und sämtliche Einstellungen für Interaktionen verwalten. Wer darf kommentieren? Wer darf dich erwähnen? Usw.

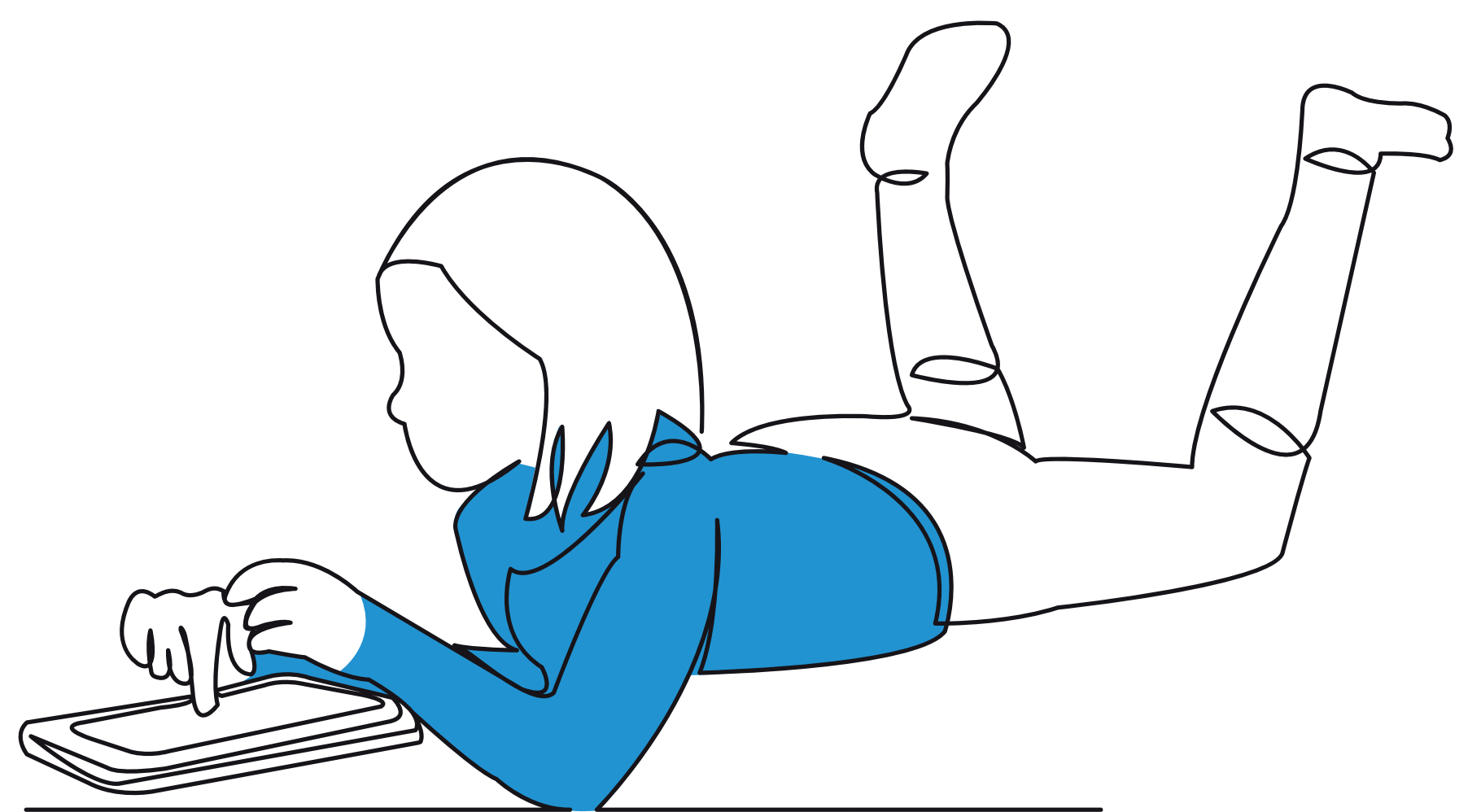
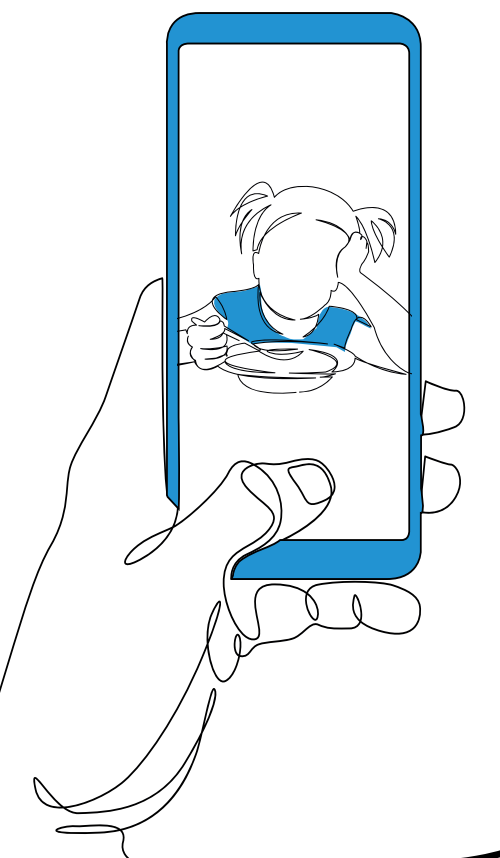
Datenschutzeinstellungen bei Snapchat:

Eigenes Profil öffnen -> oben rechts auf das Zahnrad tippen -> *Datenschutzkontrollen*

Hier kannst du die Anzeige deines Standorts deaktivieren und verwalten, wer dich kontaktieren darf.

Achtung Bildrechte!

- Ohne ihre vorherige Einwilligung dürfen Personen nicht fotografiert oder gefilmt werden. Unter 14 Jahren ist sogar die Einwilligung der Eltern erforderlich.
- Bilder und Videos dürfen nicht ohne Zustimmung veröffentlicht werden.
- Auch wenn das Gesicht unkenntlich ist, darf das Bild nicht veröffentlicht werden, wenn die Person trotzdem erkannt werden kann (z. B. an der Kleidung).
- An bestimmten Orten (Schulen, Umkleekabinen, Einkaufszentren, etc.) steht die Nutzung von Kameras und Filmgeräten und das Fotografieren im Allgemeinen explizit unter Verbot.



Online und allein?

Wenn du mal allein nicht weiterkommst, lass dir von deinen Eltern oder Lehrkräften helfen. Rede mit ihnen, deinen Geschwistern oder Freundinnen und Freunden, wenn dir online was Blödes passiert.

Wenn du dir lieber von fremden Profis Rat holen möchtest, nutz doch mal den Chat auf [krisenchat.de](https://www.krisenchat.de). Das geht auch per WhatsApp.

Oder du rufst anonym an bei der Nummer gegen Kummer: **116 111**.

K krisenchat Nummer gegen Kummer

HANDY-REALITY-CHECK: DIE CHALLENGE FÜR DICH!



Handy-Hacks: Helfer für weniger Zeit am Handy

- Spiele löschen und höchstens drei Spiele behalten.
- In der Schule, bei den Hausaufgaben oder zu anderen wichtigen Zeiträumen: Flugmodus aktivieren ODER
 - iPhone: *Einstellungen* -> *Fokus* -> *Nicht stören*
 - Android: *Schnelleinstellungsfeld* -> *Bitte-nicht-stören-Modus*
- Mach deinen Bildschirm leer! Apps von erster Bildschirm-Seite auf die zweite / letzte Seite verschieben. Vielleicht sogar Ordner machen: „Spiele“, „Social Media“, „Nachrichten“ usw. Jeder zusätzliche Swipe fördert bewusstes Aufrufen anstelle von automatischem Anklicken.

Challenges für die ganze Klasse

- Setzt euch mit dem Bildschirmzeit-Tracker ein tägliches Limit.
- Geht raus und fotografiert am Wochenende eine Landschaft ohne Menschen auf dem Bild. Zeigt euch am Montag gegenseitig eure Bilder und erzählt.
- Schreibt drei Dinge auf, für die ihr beim Handy dankbar seid oder wie ihr eure Handys sinnvoll nutzt. Empfiehlt euch gegenseitig eine sinnvolle App! Tauscht euch aus – wie wichtig sind die Dinge wirklich?
- Legt gemeinsam einen Tag fest, an dem alle versuchen, weniger am Handy zu sein. Z.B. einen Medienfrei-Montag einen Medienpause-Mittwoch oder einen Digital-Detox-Donnerstag. Tauscht euch regelmäßig aus, wie der Tag gelaufen ist.

Handy-Zeit

In deinen *Einstellungen*:

- iPhone
-> *Bildschirmzeit*
- Android
-> *Digitales Wohlbefinden* (Samsung)
-> *Digital Balance* (Huawei)
-> *Digital Wellbeing* (andere Geräte)

Annahme: Du schläfst 8 Stunden pro Tag.

Wenn du im Durchschnitt

- 4 Stunden pro Tag am Handy bist, sind das 90 Tage pro Jahr.
- 6 Stunden pro Tag am Handy bist, sind das 135 Tage pro Jahr.
- 8 Stunden pro Tag am Handy bist, sind das 180 Tage pro Jahr.
- 10 Stunden pro Tag am Handy bist, sind das 225 Tage pro Jahr.



Wie viele Snaps erhältst du?

Snapchat -> *Profil* -> Tippe auf deinen *Snapcore*

Merk dir, wie viele Snaps du erhalten hast. Schließ den Snapcore und scroll ganz nach unten. Dort steht, wie lange du bereits bei Snapchat bist. Jetzt kannst du deinen Durchschnitt ausrechnen.

Hinweis: Manchmal bekommt man für Snaps Bonuspunkte, wenn man beispielsweise lange nicht aktiv war oder mit neuen Kontakten snappt. Textnachrichten, die du über Snapchat versendest, werden beim Snapscore nicht gezählt, nur Bilder.

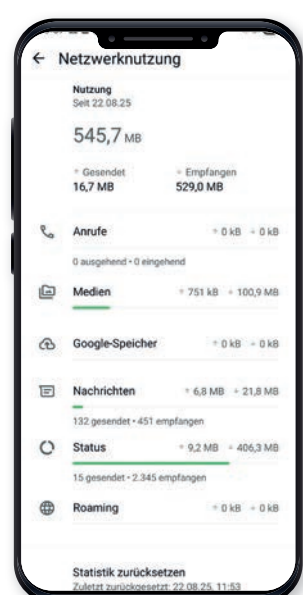
Wie viele WhatsApp-Nachrichten erhältst du?

WhatsApp -> *Einstellungen* -> *Speicher und Daten* -> *Netzwerknutzung*

Rechnung:

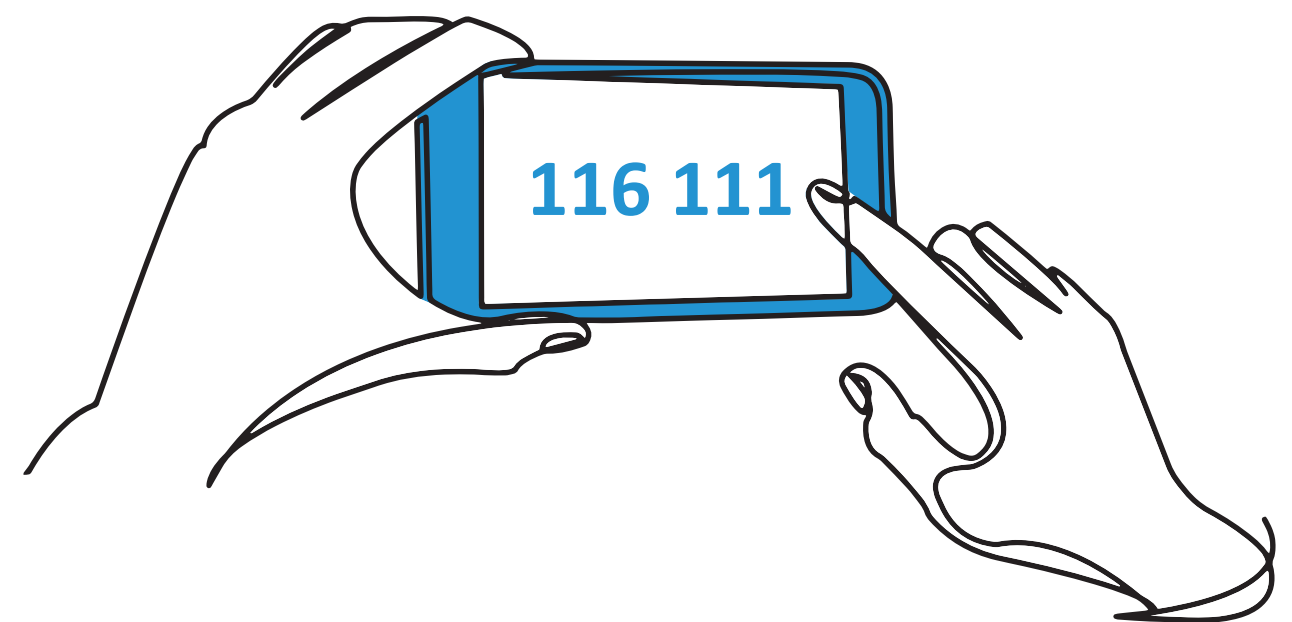
Erhaltene Nachrichten
÷ Tage, die du WhatsApp hast
(oder Tage seit Zurücksetzen der Statistik)

Durchschnitt Nachrichten pro Tag



Wie viele Nachrichten erhältst du?

- „Stimmen“ Wecker benutzen! Das Handy bleibt nachts außerhalb des Zimmers. Alternativ: Handy über Nacht in den Flugmodus stellen.
- Leih dir ein Buch in der Bibliothek, anstatt am Handy zu scrollen. Leg beim Lesen dein Handy weg und mach den Ton aus.
- Analoge Spiele spielen: Kartenspiele, Brettspiele, Puzzles.
- Informiert euch über Vereine, Jugendhäuser und Freizeitaktivitäten. Berichtet euch gegenseitig.



Online und allein?

Wenn du mal allein nicht weiterkommst, lass dir von deinen Eltern oder Lehrkräften helfen. Rede mit ihnen, deinen Geschwistern oder Freundinnen und Freunden, wenn dir online was Blödes passiert.

Wenn du dir lieber von fremden Profis Rat holen möchtest, nutz doch mal den Chat auf **krisenchat.de**. Das geht auch per WhatsApp.

Oder du ruft anonym an bei der Nummer gegen Kummer: **116 111**.

K krisenchat NummergegenKummer