

JACOB WEIZMAN

Smartphone



Leben



Wie du mit weniger Bildschirmzeit zu mehr
Achtsamkeit, weniger Stress und echter
Gelassenheit findest

JACOB WEIZMAN

Smartphone



Leben



Wie du mit weniger Bildschirmzeit zu mehr
Achtsamkeit, weniger Stress und echter
Gelassenheit findest


AMBROSIA
VERLAG

Jacob Weizman

Smartphone **AUS** Leben **AN**

Wie du mit weniger Bildschirmzeit
zu mehr Achtsamkeit, weniger Stress
und echter Gelassenheit findest





© Jacob Weizman

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung bedarf der ausschließlichen Zustimmung des Autors. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verwertung, Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN Softcover: 978-3-69033-046-6

ISBN E-Book: 978-3-69033-047-3

Originale Erstausgabe 2025

© by Elysion Commerce GmbH

Elysion Commerce GmbH

Sodener Weg 16

65760 Eschborn

Lektorat: Sandra Pichler

Satz und Layout: Tomasz Dębowski

Umschlaggestaltung: Aleksandar Petrović

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Inhaltverzeichnis

Einleitung

Das aktuelle Nutzungsverhalten: Vier Stunden tägliche Handy-Bildschirmzeit

Fragebogen 1: Fragen zu deiner Handynutzung

Fragen zu deiner Handynutzung

Aufarbeitung der Interviews zur Handynutzung

Realitätsflucht

Dein Start in den Tag: Fremdgesteuert oder selbstbestimmt?

Freundschaften und Kontakte über Social Media

Social Media – Instagram, TikTok und Co

Immer erreichbar / up to date sein – die Angst, etwas zu verpassen

Nachrichten als Pushfunktion

Was ungelesene Nachrichten in uns auslösen

Die größten Vorteile des Smartphones

Sucht oder Automatismus?

Dinge, die sich seit dem Smartphone am meisten verändert haben / verloren gegangen sind

Dinge, die dich am Handy anstrengen

Das Handy in der Beziehung und in der Familie

Der innere Wunsch, weniger am Smartphone zu sein

Digital Detox – Deine digitale Auszeit

Eigene Veränderungen in der Smartphone-Nutzung

Die Zeiten am Tag, an denen das Smartphone keine Rolle spielt

[Tipps von Leuten, die weniger am Handy sind](#)
[Der Umgang mit dem Smartphone für die kommenden Generationen](#)
[Erfahrungsberichte von Teenagern](#)
[Erfahrungsbericht von Finn, 32, neun Monate handyfrei](#)
[Bericht von Benedikt, 26, Influencer](#)
[Insights eines Social Media Managers, David, 25](#)
 [Davids direkte Erfahrungen mit Influencern](#)
[So geht es älteren Menschen in der heutigen Zeit](#)
[Meine schmerzvolle Erfahrung mit Social Media](#)
[Fragebogen 2 – Deine Lebensfragen](#)

Aufarbeitung der Lebensfragen

Warum eigentlich diese Lebensfragen?

So schaffst auch du es, weniger am Handy zu sein

[Challenges, um deinen Handykonsum zu verringern](#)

[Weniger Handy durch smarte Einstellungen](#)

[Deine größten Handy-Fallen](#)

[Dinge, die du mit deiner neu gewonnenen Zeit tun kannst](#)

[Veränderung braucht Mut](#)

Für Eltern: Sei ein Vorbild und hilf deinen Kindern dabei, mit dem Smartphone besser umzugehen

Top-Tipps für weniger Smartphone-Bildschirmzeit auf einen Blick

Schlusswort

Dieses Buch ist erst der Anfang

Danksagung

Über den Autor

[Quellenverzeichnis](#)

[Lieblingsbücher der Interviewten](#)

*Dieses Buch widme ich meiner Großmutter,
Hildegard Leinhos, die mich so viel im Leben gelehrt hat,
ohne mir je etwas beibringen zu wollen.*

Einleitung

Ich sitze im Auto. Neben mir mein Vater, auf der Rückbank mein aus dem Ausland angereister Cousin und ein Freund. Die Stimmung ist hervorragend, alle reden durcheinander, es läuft laute Musik. Ich sehe nach rechts aus dem Fenster und erblicke den roten Schimmer der Allianz-Arena.

Heute ist der große Tag. Heute findet das Champions-League-Halbfinale zwischen Bayern München und Real Madrid statt. Monatelange Vorfreude und die Hoffnung, dass dieser Moment kommen würde, liegen hinter mir. Doch etwas ist heute anders. Ich freue mich nicht. Das Einzige, was ich tue, ist ständig und immer wieder auf mein Facebook-Profil zu schauen und zu überprüfen, wer denn alles meinen Fußball-Post gelikt hat, den ich vor gut einer halben Stunde abgesetzt habe. Bisher haben nicht so viele Leute wie erwartet darauf reagiert.

Ich überprüfe noch einmal den Post und auch den Standort, den ich hinzugefügt habe, alles korrekt. „Nun gut, das kommt schon noch“, denke ich mir. Bei einigen Leuten ist es mir besonders wichtig, dass sie auf diesen Beitrag reagieren – was ich im Zwei-Minuten-Takt überprüfe.

Was um mich herum geschieht, rückt immer mehr in den Hintergrund. Ich bin unkonzentriert, nehme nicht wirklich an dem Gespräch teil, lächle zum vermeintlich richtigen Zeitpunkt, doch mein Hauptfokus wird immer wieder auf das Smartphone gezogen. Ich weiß, ich will das nicht, aber ich kann nichts dagegen tun.

Kurze Zeit später betreten wir das Stadion. Ich gehe die Treppen hinauf in Richtung Tribüne und erblicke den leuchtend grünen Rasen. Normalerweise ist das der Moment, in dem ich eine Gänsehaut bekomme und ein breites Lächeln meine Lippen umspielt, doch heute ist davon nichts zu spüren.

Etwa eine Stunde nach dem Eintritt in die Arena und 50 Likes später fällt das erste Tor. Die Fans rasten aus, die Emotionen überschlagen sich, auch ich springe von meinem Platz auf und klatsche mit allen um mich herum ein. Yes! 1:0 für meine Mannschaft. Doch innerlich fühle ich nichts, außer einer ungewöhnlichen Angespanntheit und einer Leere. Mein nächster Gedanke, während die Torhymne ertönt: Die Leute, die meinen Post gelikt haben, werden mich jetzt noch mehr feiern. Die Hoffnung, dass möglichst viele meiner „Freunde“ mitbekommen, wo ich gerade bin und was ich erlebe, dominiert an diesem Abend alles.

Emotional habe ich von diesem Spiel nicht viel erlebt. Ich fühlte mich fast, als wäre ich selbst nicht anwesend, als wäre nur mein Schatten da gewesen. Als wäre dieser Abend nur dafür da, andere zu beeindrucken, andere an meinem Erlebnis teilhaben zu lassen. Aber ein Erlebnis bringt doch mit sich, dass man etwas erlebt, Gefühle und Emotionen verspürt – dass man für sich selbst dort ist.

All das blieb an diesem Abend aus. Nach dem Spiel lag ich noch lange wach, fühlte mich schlecht, machte mir Vorwürfe und konnte einfach nicht nachvollziehen, warum es mir so ergangen war.

Seither frage ich mich: Geht das nur mir so? Bin ich zu sensibel und empfindlich dieser neuen digitalen Welt gegenüber? Stimmt

etwas nicht mit mir? Wie geht es anderen damit? Erfahren sie das auch so, und wie gehen sie damit um?

Zwölf Jahre später, ich bin inzwischen 34 Jahre alt. Es ist Anfang Mai, der Frühling ist da. Ich gehe im Berliner Tiergarten spazieren, der sich heute von seiner schönsten Seite zeigt. Der Rhododendron ist in voller Blüte, die Vögel zwitschern vor sich hin. Die ersten milden Sonnenstrahlen des Jahres erwärmen meine Haut. Ich fühle mich lebendig.

Vier etwa zwölfjährige Mädchen sitzen auf einer Tischtennisplatte nicht weit von mir entfernt, jedes von ihnen mit nach unten geneigtem Kopf in sein Handy vertieft. Sie scheinen von dem Ganzen, was um sie herum geschieht, nicht wirklich etwas mitzubekommen.

Ich setze mich auf eine nahegelegene Parkbank, um meinen Eindruck zu überprüfen. Ist das nur eine Momentaufnahme oder ein Dauerzustand?

In dieser halben Stunde geschieht nichts zwischen diesen Mädchen. Stumm schauen sie auf ihre Handys, gelegentlich lächeln sie, meist aber starren sie stoisch auf das rechteckige Gerät vor ihrer Nase. Dieser Anblick löst etwas in mir aus: Er bewegt mich, macht mich traurig und neugierig zugleich. Was hätten diese Mädchen jetzt gemacht, wenn sie kein Smartphone dabei hätten? Würden sie herumlaufen, sich unterhalten, etwas Verrücktes anstellen? Alles würde mir spannender und lebendiger erscheinen als das, was ich in diesem Moment beobachte.

Mein Entschluss steht fest: Ich schreibe dieses Buch. Ich schreibe es für dich und für jeden einzelnen der etwa 70 Millionen Smartphone-Nutzer in Deutschland, für die 4,7 Milliarden Smartphone-User weltweit. Und auch für diese vier Mädchen, für die kommenden Generationen. Nicht nur die Entscheidung, dieses Buch

zu schreiben, festigt sich in diesem Moment. Auch die Antwort auf die Frage, wie ich es schreibe, beantwortet sich mir wie von allein: Ich muss mit so vielen Menschen wie möglich über dieses Thema sprechen und erfahren, wie es ihnen mit dem Smartphone geht, was es mit ihnen macht, und wie sehr es sie in ihrem Alltag beeinflusst.

DAS AKTUELLE NUTZUNGSVERHALTEN:

Vier Stunden tägliche Handy-Bildschirmzeit

„Alle elf Minuten verliebt sich ein Single über Parship“ – diesen Slogan kennt mittlerweile jeder. Da hat die Marketingabteilung des Dating-Portals einen hervorragenden Job gemacht. Aber wir tun alle elf Minuten noch etwas anderes: Wir greifen zum Handy.

Alle elf Minuten – das bedeutet, dass du insgesamt 88 Mal am Tag dein Smartphone aktivierst, aus welchem Grund auch immer. Mal kurz, mal lang, mal ewig lang. Insgesamt kommen wir Deutschen so auf eine reine Handy-Bildschirmzeit von rund vier Stunden am Tag. Jugendliche bringen es mittlerweile sogar auf bis zu sieben Stunden. Und das ist ein Durchschnitt. Das bedeutet, manche Menschen sind zwei Stunden pro Tag am Handy, manche acht Stunden, andere zehn und mehr. Wie ist es bei dir? Hast du dir darüber schon einmal Gedanken gemacht?

Alle Geräte zusammen bringen uns auf 71 Online-Stunden in der Woche. Das entspricht mehr als 10 Stunden pro Tag. Vor fünf Jahren

lag dieser Wert noch bei etwa 50 Stunden. Diese Zahlen beschäftigen mich schon lange, und sie steigen Jahr für Jahr weiter an. Egal, ob an der Ampel, in der Schlange im Supermarkt oder im Restaurant, es zählt immer jede Sekunde. Wir hetzen von hier nach da, von da nach dort, um am Ende nur wieder vor unseren Bildschirmen zu sitzen. Das Digitale hat uns fest im Griff. Wir werden immer mehr zu Robotern, die die Roboter bedienen. Wir rennen immer weiter und weiter, nur wohin? Und wofür eigentlich? Das Smartphone ist ein Werkzeug, das uns Zeit verschaffen sollte. Doch gelingt es uns auch, es als solches zu nutzen?

Wir sind mit anderen Menschen vernetzter als je zuvor, und doch entfernen wir uns immer weiter voneinander, werden teilweise einsamer und unglücklicher. Unsere Intuition, unsere Bedürfnisse, unsere Wünsche, Zwischenmenschlichkeit, echte Begegnungen und die Natur müssen warten. Aber warten worauf? Weniger digital wird diese Welt auf keinen Fall. Höchste Zeit, sich mit diesem Thema aktiv auseinanderzusetzen und einen Weg zu finden, wie wir es schaffen, achtsam, bewusst und ausgeglichen mit unserem Smartphone umzugehen.

Schauen wir uns dazu ein kleines Rechenbeispiel an:

Gehen wir einmal davon aus, du bist 30 Jahre alt und verbringst im Durchschnitt jeden Tag vier Stunden an deinem Handy-Bildschirm. Damit bist du ein Viertel deines Tages am Smartphone, tagein, tagaus. Und bevor du mir einen Rechenfehler vorwirfst: Acht Stunden schläfst du, also konzentrieren wir uns nur auf die 16 Stunden im Wachzustand. Nehmen wir einmal an, du wirst 80 Jahre alt. Damit hast du noch 50 Jahre an Lebenszeit vor dir, von denen du Stand heute 12,5 Jahre am Handy verbringen wirst.

Nun ist es ja so, dass das Smartphone definitiv seinen Nutzen für dich hat und auch künftig in deinem Gebrauch sein wird. Das wiederum bedeutet, dass es ganz sicher nicht die Lösung sein wird,

das Handy über Bord zu werfen. Du wirst sicherlich schon bemerkt haben, dass ein nicht unerheblicher Teil deiner Bildschirmzeit auf Dinge draufgeht, die dir Zeit stehlen und eher schaden als nützen. Wenn du deine Zeit am Smartphone um zwei Stunden pro Tag verringerst, hast du jeden Tag zwei Stunden mehr Zeit zur Verfügung. Zeit, die dir momentan fehlt. Zeit, zu leben und all den Dingen nachzugehen, die du gerne machst oder die du an anderen bestaunst. Du siehst Leuten zu, wie sie die Sachen tun, die du gerade nicht tust, weil du ihnen dabei zuschaust. Komplizierter Satz, aber wenn du darüber nachdenkst, ist da schon etwas dran. Falls du gut im Kopfrechnen bist, kommst du auf das Ergebnis, dass du so in einer Woche bereits 14 Stunden an Zeit gewinnst. Das ist fast ein ganzer Tag im Wachzustand. Nimm dir kurz die Zeit, zu verstehen, was das für dich bedeutet.

Auf das 50-Jahre-Beispiel bezogen macht das einen Unterschied von mehr als 6 Jahren. So viel Zeit, wie bei einem Kleinkind vergeht, bis es eingeschult wird. 6 Jahre, das ist eine ganze Menge. Rechne dir einmal aus, wie viele Bücher du in dieser Zeit lesen könntest. Ich habe mir den Spaß gemacht und die Zeit gestoppt, die es dauert, eine Seite in einem Buch zu lesen. Es waren 1,5 Minuten. Damit kannst du in einer Stunde 40 Seiten lesen. Wenn du ein Buch mit 400 Seiten liest, hast du dieses Buch in 10 Stunden durch. Gar nicht so schlecht oder?

Du könntest Tanzstunden nehmen, Sprachen lernen, phänomenale Rezepte kochen oder deinem Sport, den du so gerne machst, mehr Aufmerksamkeit zuwenden. Du könntest Musikinstrumente erlernen die Natur erkunden, könntest so richtig schön faullenzen. Kurzum, du würdest wieder Zeit haben, durchzuatmen, weniger gestresst sein und dir auch einfach mal den Raum nehmen, dich mit dir selbst, deiner Umwelt und mit

Menschen zu verbinden. Du würdest geduldiger und zeitloser sein, weil du wieder dahin kämst, dass nicht jeder Moment ausgefüllt werden muss. Warum muss jeder Moment genutzt werden? Hast du am Tag deiner Geburt einen Vertrag unterschrieben, in dem du hoch und heilig geschworen hast, jeden Moment deines Lebens mit Produktivität und Informationsbeschaffung zu füllen? Also bei mir war das nicht so.

Du bist der Herr deiner Zeit. Du entscheidest jeden Tag aufs Neue, wo deine Reise hingeht. Niemand anderes als du selbst kann wissen, was für dich sinnvoll ist. Vielleicht ist es sinnvoll für dich, ein Buch zu schreiben, vielleicht aber auch einfach mal nichts zu machen und Spaß daran zu haben. Vielleicht ist es auch mal so und mal so. Es darf nur niemals der Fall eintreten, dass andere dir sagen, wie du dein Leben zu leben hast – keine anderen Menschen und schon gar keine Algorithmen.

Mir wird immer wieder „vorgeworfen“, dass ich so viel Zeit habe. Zeit, zu meditieren, Tennis zu spielen, zu schreiben und all den Dingen nachzugehen, die ich gerne mache. Mein Tag ist aber nicht länger als der von anderen Menschen, und ich schlafe auch nicht weniger. Ich habe es nur nach einem langen Leidensweg geschafft, mir meinen Tag so einzuteilen, dass ich es schaffe, alle Dinge zu erledigen, die es zu erledigen gibt, und alle Sachen, die mir Zeit und Fokus wegnehmen, zu minimieren oder sogar zu eliminieren. Ich wende mich den Dingen zu, die mir guttun, auf die ich Lust habe. Ich habe meine Intuition wiedergefunden, die in einer Vielzahl von „Du-musst-Mustern“ darauf gewartet hat, wieder an die Oberfläche zu kommen und gelebt zu werden.

Doch du wirst zunehmend darauf konditioniert, am Handy zu sein. Das Geschäftsmodell von Facebook, Snapchat, Instagram, YouTube, TikTok, Google, Pinterest und Co ist es, dich so lange wie möglich auf der jeweiligen Seite am Bildschirm zu halten. Diese

Plattformen sind nicht gratis, sie sind Werbeplattformen. Jede Werbung, die du konsumierst, spielt der jeweiligen Seite Geld ein. Der Inhalt dieser Werbung und was du dir anschaust, ist ihnen im Übrigen vollkommen egal. Es geht nur darum, dir mehr von dem zu geben, von dem die Plattform weiß, dass du es dir anschauen wirst. Je mehr du am Handy bist, desto glücklicher sind die Firmen, die mit dir als Konsument Geld verdienen. Mit dir passiert häufig genau das Gegenteil: Alles scheint an Wert zu verlieren. Dir ist vielleicht auch schon aufgefallen, dass du teilweise den Unterschied zwischen Realität und Fiktion nicht mehr greifen kannst. Alles verläuft und spielt sich viel zu schnell ab. Die Jagd nach neuen Informationen und Sensationen ist allgegenwärtig. Du stumpfst immer mehr ab, wirst immer gleichgültiger, kommst gar nicht mehr hinterher, bist nur noch am Konsumieren, Weiterklicken, Konsumieren, Weiterklicken, bekommst aber oft gar nicht mit, was du dir da eigentlich anschaust. Wie sollst du dabei einen wirklichen Mehrwert aus dem Konsumierten ziehen, geschweige denn eine Verbindung zu den Geschehnissen aufbauen?

Über deine DNA wurde dir von deinen Vorfahren so einiges mitgegeben. Viele automatische Reflexe und Mechanismen haben sich über Jahrhunderte entwickelt und sind dir im Alltag mal mehr, mal weniger eine Hilfe. Wenn du beispielsweise nachts alleine spazieren gehst und ein Geräusch hörst, läuft dir automatisch ein Schauer über den Rücken. Bei einem lauten Knall gehst du in Deckung. Das sind eingespielte Mechanismen, die du nicht aktiv ansteuern musst; all das geschieht aufgrund von abertausend alten Erfahrungen, die in dir stecken. Doch wie du mit dem ganzen Digitalen umgehst, das so unfassbar neu ist, daran musst du dich erst einmal gewöhnen. Du kennst es kaum von deinen Eltern und schon gar nicht von deinen Großeltern. Und auch wenn häufig die Debatte geführt wird, dass die Digitalisierung in Deutschland so

langsam vonstattengeht, ist das Tempo, in dem wir uns insgesamt in Sachen Digitales fortbewegen, schwindelerregend hoch.

Das erste iPhone kam im Januar 2007 auf den Markt. Vor weniger als 20 Jahren gab es Smartphones noch gar nicht. Das dürfen wir alle nicht außer Acht lassen. Und doch werden wir mit diesem neuartigen Suchtmittel alleingelassen. Die ständige Nutzung unseres Smartphones kann zu Abhängigkeit und psychischen Problemen führen. Es ist ein Thema, das uns alle betrifft. Wir leiden darunter, einige mehr, andere weniger. Aktuell befinden sich die Zahlen der Depressions- und Burn-out-Fälle auf einem Rekordhoch. Meiner Meinung nach spielt das Smartphone – oder besser gesagt unser Umgang damit – eine Schlüsselrolle. Ich selbst kann ein Lied davon singen.

Ich erinnere mich noch gut an meinen früheren Job, in dem ich von 7 Uhr morgens bis 22 Uhr abends fast ununterbrochen am Smartphone war. Meine Bildschirmzeiten waren jenseits der elf Stunden. Damals war ich Projektleiter und Koordinator in einem mittelständischen Unternehmen und habe parallel eine Nachhaltigkeitsorganisation mit dem Hauptfokus auf Instagram auf die Beine gestellt. In dieser Zeit habe ich mich mit dem Smartphone über Monate und Jahre Schritt für Schritt in einen Burn-out gearbeitet. Das Erste, was ich nach dem Aufwachen getan habe, war, das Handy anzuschalten und auf sämtlichen Plattformen zu checken: Telegram (für den Job), WhatsApp, Instagram, E-Mails, Tinder, YouTube usw. Schließlich musste ich ja wissen, was ich über Nacht verpasst hatte. Es war High Performance auf Worst-Case-Niveau. Und so ging das den ganzen Tag weiter. Ständig war ich am Handy: Während des Autofahrens, während ich Telefonate führte, während ich auf der Toilette war, bei Meetings, in der Mittagspause, beim kleinen Spaziergang, im Fitnessstudio, zwischen den Saunagängen, während des Abendessens mit der Familie, während

Feiern und Geburtstagen und auch während Dates, wenn sie oder ich einmal kurz auf die Toilette gingen. Immer gab es etwas zu entdecken, zu checken, zu tun, zu optimieren, zu verpassen, sich zu profilieren, immer online zu sein, den Chef mit der unermüdlichen und nicht endenden Bereitschaft, zu jeder Zeit erreichbar zu sein, zu beeindrucken. Alles in allem bin ich auf so gut wie jede Smartphone-Falle hereingefallen.

Ich wurde immer kurzatmiger, anfälliger für Erkältungen, permanent gereizt und angespannt – und trotzdem habe ich jeden Tag immer so weitergemacht. Der Knopf zum Ausschalten war mir mittlerweile unbekannt. Mich hat diese Phase komplett ausgebrannt; es ging irgendwann so weit, dass ich mich nicht mehr bewegen konnte, nicht mehr bewegen wollte. Ich war komplett antriebslos und zu nichts mehr zu gebrauchen, konnte über Monate keinen Sport machen. Sogar eine Runde um den Block war teilweise nicht mehr drin. An Arbeit war nicht mehr zu denken. Ich lag auf der Couch und konnte nichts anderes tun als zu liegen, zu lesen und vor allem zu schlafen.

Im Nachhinein bin ich dankbar, dass mein Körper die Notbremse gezogen hat und ich dadurch einen Weg gefunden habe, meinen Platz auf dieser Erde zu finden, meine Grenzen zu setzen und das Digitale so in meinen Alltag zu integrieren, dass es mich unterstützt und mir nicht mehr schadet. Heute liegt meine tägliche Bildschirmzeit zwischen einer und anderthalb Stunden. Ich aktiviere das Smartphone 20–30 Mal pro Tag und nutze es als das Hilfsmittel, das es ist.

Meinen Weg heraus aus der Smartphone-Sucht hin zu einem bewussten und achtsamen Umgang zwischen digitalem und echtem Leben möchte ich im Folgenden mit dir teilen. Du darfst einen Weg finden, ein ausgeglichenes Verhältnis zu deinem Handy zu schaffen, damit du das Gerät nutzt und nicht umgekehrt. Und dieses

ausgeglichene Verhältnis schaffst du durch Regulierung. Du kannst nicht drei, vier, fünf oder sechs Stunden pro Tag am Handy sein, es 80–150 Mal aktivieren und dieses Gerät gleichzeitig bewusst, gesund und zu deinem Vorteil nutzen. Das geht nicht. Dafür birgt es zu viele Fallen und Ablenkungen. Du kannst auch nicht deine Push-Nachrichten anhaben und jederzeit abrufbereit sein und trotzdem ein balanciertes Nutzungsverhalten mit dem Smartphone haben. Das Handy ist das beste Ablenkungsmittel, seit es Ablenkungsmittel gibt. Es ist immer da und hat eine Ladung an Informationen und Möglichkeiten für dich parat.

Du kennst es sicher auch: Du hast den Impuls, deiner Mutter eine Nachricht zu senden. So schnappst du dir dein Handy und siehst erst einmal auf die Uhrzeit. Als Nächstes fällt dir ein, dass der Schuh, den du kaufen wolltest, heute im Sale ist. So begibst du dich in den Onlineshop, vertagst die Entscheidung des Kaufs dann aber doch auf später. Danach siehst du, dass du mehrere offene E-Mails und WhatsApp-Nachrichten hast. Neun Minuten später legst du dein Smartphone wieder weg, hast vergessen, wie spät es ist, und dir fällt ein, dass du eigentlich deiner Mutter eine Nachricht senden wolltest.

Das liegt nicht daran, dass etwas falsch mit dir ist. Sei da nicht streng zu dir; so ist das Ganze eben aufgebaut. Das Smartphone spricht deine Suchtpotenziale an. Sobald dir das aber bewusst ist, hast du die Möglichkeit, dem aktiv entgegenzutreten.

Veränderungen gehen nur über Selbsterfahrung. Daher ist das auch kein gewöhnlicher Ratgeber, sondern ein interaktives Buch. Es handelt sich um eine Mischung aus Tagebuch und Workbook, das du für dich führst, ergänzt mit Erfahrungen anderer Menschen, die Schwierigkeiten im Umgang mit diesem Gerät haben. Aber auch Menschen, die einen Weg gefunden haben, entspannt damit umzugehen und das Handy als das Hilfsmittel nutzen, das es ist.

Im Folgenden wirst du zwei Fragebögen vorfinden, die du für dich beantworten kannst. Diese beiden Fragebögen zur aktuellen Nutzung deines Smartphones und zu deinen Lebensfragen habe ich etlichen Menschen vorgelegt – jung wie alt, männlich wie weiblich und aus unterschiedlichen Berufsgruppen. Ich habe diese Interviews geführt, weil ich neugierig war, neugierig darauf, ob es nur mir mit dem Smartphone so geht. Neugierig, wie andere Menschen damit umgehen, wie deren Alltag mit ihrem kleinen, ständigen Begleiter so aussieht. Ich wollte über ein Thema ins Gespräch kommen, das uns alle betrifft und mich schon so lange beschäftigt.

Und wie es meist ist, wenn man sich selbst öffnet, so öffnet sich auch das Gegenüber. So sind durch diese Gespräche tolle und teils auch sehr unterschiedliche Erkenntnisse entstanden, die darauf warten, mit dir geteilt zu werden. Es waren tiefgründige Gespräche. Gespräche, bei denen es mir die Sprache verschlagen hat, die mich ratlos und traurig gemacht haben, und Gespräche, die mich durch ihre absolute Offenheit berührt haben. Und Gespräche, die mir Hoffnung gemacht haben, weil jeder Einzelne von uns etwas hat, das kein Algorithmus dieser Welt besitzt. Wir alle haben einen freien Willen, und wenn dieser mit Bewusstsein und Disziplin gepaart wird, dann können wir selbst bestimmen, wie wir das Smartphone nutzen. Wenn ich es geschafft habe, einen gesunden Umgang mit dem Smartphone zu finden, dann schaffst du das auch! Das ist die gute Nachricht, die ich dir von Beginn an auf diese Reise mitgeben möchte.

Ich wollte dieses Buch nicht aus nur einem Blickwinkel schreiben, sondern aus so vielen wie möglich. Deshalb ist es eine Sammlung von Erfahrungen von vielen Menschen aus den vergangenen zwölf Jahren. Lies diese Zeilen nicht als Zeilen von mir, sondern als Zeilen von uns allen. Das hier ist keine Lehrer-Schüler-Veranstaltung. Es ist

ein Miteinander-Lernen, mit diesem neuartigen Suchtmittel zurechtzukommen. Und glaube mir eines: Das Smartphone ist erst der Anfang. Wenn du dir vorstellst, dass es das vor 18 Jahren nicht gab, was meinst du, was es in 18 Jahren noch zusätzlich alles geben wird? Es ist Zeit für dich, einen bewussten Umgang mit deinem Smartphone zu finden – nicht nur für heute, sondern auch für die Zukunft.

FRAGEBOGEN 1:

Fragen zu deiner Handynutzung

Bevor wir uns anschauen, wie du es schaffst, einen ausgeglichenen Umgang mit dem Smartphone zu finden, ist es zunächst einmal notwendig, dir selbst vor Augen zu führen, wie du aktuell mit deinem Handy umgehst, wie sehr es dich im Alltag beeinträchtigt und was du damit eigentlich tagein, tagaus so machst.

Der Prozess des Bewusstmachens ist immer die Grundlage für etwaige Veränderung in deinem Leben. Aus diesem Grund werden wir diesem Teil auch einiges an Aufmerksamkeit zuwenden. Je stärker deine Auseinandersetzung mit diesem Thema, desto leichter wirst du es später in der alltäglichen Umsetzung haben.

Diese „Fragen zu deiner Handynutzung“ habe ich zahlreichen Menschen gestellt. Der Unterschied zu dir ist, dass ich mit diesen Personen das Gespräch bei einem gemeinsamen Treffen unter vier Augen geführt habe.

Wenn du möchtest, schnappe dir jetzt einen Block und einen Stift. Das hat den Vorteil, dass du dich direkt intensiver mit dem Thema befasst und du deine Antworten auch schwarz auf weiß auf

Papier bringen kannst. Außerdem werden dich deine Notizen und Ausführungen in der Zeit, nachdem du dieses Buch zu Ende gelesen hast, unterstützen. Du kannst die Fragen natürlich auch gedanklich beantworten oder stichpunktartig in diesem Buch. Wähle den Weg, der am besten zu dir passt. Es geht darum, dass du durch die Beantwortung der Fragen ein Bewusstsein für deinen täglichen Umgang mit dem Smartphone bekommst.

Beantworte diese Fragen ehrlich. Alles, was mit diesem Buch zu tun hat, ist in erster Linie für dich gedacht. Es geht nicht darum, irgendeinen Menschen mit deinen Antworten zu beeindrucken. Sei ganz offen und aufrichtig zu dir selbst und beantworte die Fragen niemals so, wie du es gerne hättest, sondern so, wie es ist. So wirst du nach und nach die Vorteile dieses Buches nutzen können.

Fragen zu deiner Handynutzung

1. Findest du, dass du viel Zeit am Smartphone verbringst?
2. Wie hoch ist deine Bildschirmzeit am Handy pro Tag? (Gehe in deinem Smartphone auf Einstellungen. Gib in der Suchleiste das Wort „Bildschirmzeit“ ein. So gelangst du zu deinem wöchentlichen Durchschnitt. Du kannst auch gerne ein paar Tage einzeln anschauen und sehen, wie die einzelnen Tage variieren.)
3. Wie viele Aktivierungen hast du pro Tag? (Auch das kannst du aus demselben Report herausziehen)
4. Wie teilt sich die Zeit an deinem Handy auf? Was machst du an deinem Handy? (Das ist die letzte Information aus dem Report. Bitte lege jetzt dein Handy weg)