



Bewusster Umgang mit dem Handy

Teil 1: Auslegeordnung: DEIN Smartphone und DEINE Erreichbarkeit

ÄNDU STOLLER | 2026 | IM RAHMEN VOM EGW BUCHSI

Wieso bist du mit dabei?

- Deine Erwartungen an Kleingruppe?
- Wie zufrieden bist du mit deiner Handy-Nutzung und Erreichbarkeit?

Ausblick und Organisation

- ▶ **Do 5. März - Auslegeordnung: DEIN Smartphone und DEINE Erreichbarkeit.**
- ▶ **Do 19. März - Wer hat das Sagen: Du oder dein Handy?
Praktische und konstruktive Tipps, damit du am Drücker bleibst.**
- ▶ **Do 26. März - Fragen und Antworten - bei Bedarf**
- ▶ **Do 16. April - Unsere neuen Erkenntnisse aus der Challenge festhalten.**

Jeweils 19:30 bis 21:00 im Raum 3

Unterlagen verschicke im jeweils per Mail

Smartphone
Wo ein Segen?
Wo ein Fluch?

AUSTAUSCH: 5-10 MINUTEN

Was passiert im Gehirn?

- ▶ Dopamin & Belohnungssystem
- ▶ Warum Push-Nachrichten so wirksam sind
- ▶ Variable Belohnung (wie bei Spielautomaten)
- ▶ Warum „nur kurz schauen“ oft 20 Minuten wird

Tipp Video: Süchtig nach Dopamin von ARTE:

<https://www.youtube.com/watch?v=YasgsotwgrY>

Persönliche Auslegeordnung

- ▶ Wann greife ich automatisch zum Handy?
- ▶ Welche Apps nutze ich am meisten?
- ▶ Nutze ich oder werde ich genutzt?
- ▶ Wie fühle ich mich nach 30 Minuten Handynutzung?
- ▶ Wie oft greife ich zum Handy?

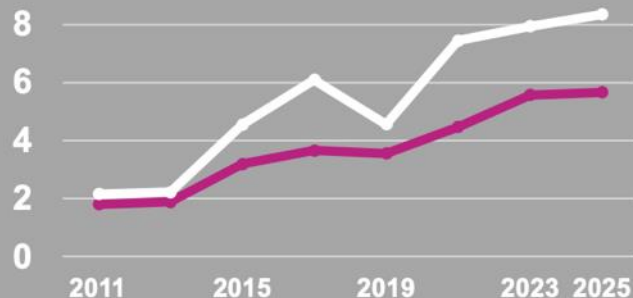
Auslegeordnung

Internetnutzung in der Schweiz

- ▶ Seit 2011 hat sich die Internetnutzung mehr als verdreifacht!
- ▶ Von $1\frac{3}{4}$ auf $5\frac{3}{4}$ Stunden pro Tag



DIE DIGITALISIERUNG DES ALLTAGS ÜBERLASTET VOR ALLEM DIE JUNGEN



insgesamt: von **1³/₄** (2011) auf **5³/₄** Std./Tag (2025)

20–29-Jährige: von **2** (2011) auf **8¹/₃** Std./Tag (2025)



95% zwischen 20–29, **58%** bei 70+
nutzen **Soziale Medien** (vs. 14% 2011)



Gefühl von **digitalem Überkonsum**
steigt: 38% (vs. 24% 2021)

82% der 20–29-Jährigen wollen ihre
Zeit online reduzieren (vs. 49% insgesamt)



Gefühl der **Eingebundenheit in die Informationsgesellschaft** sinkt
deutlich auf **34%** (vs. 59% 2015)

54% bei 20–29-Jährigen





Anpassung deiner Handy-Nutzung
bis Ostern!

#challenge

Links

- ▶ WORLD INTERNET PROJECT – SWITZERLAND 2025 | Studie von der Uni Zürich zur Internetnutzung:
<https://www.mediachange.ch/research/wip-ch-2025/>
- ▶ Statistiken und Tipps:
<https://www.teamfit.eu/de/handynutzung-hilfreiche-tipps-tricks-zum-besseren-umgang-mit-dem-handy/>
- ▶ 3 Konkrete Tipps:
<https://www.srf.ch/wissen/puls-kompakt/puls-kompakt-76-vier-tipps-fuer-eine-massvolle-handynutzung>

- ▶ Video
 - ▶ Süchtig nach Dopamin ARTE:
<https://www.youtube.com/watch?v=YasgsotwgrY>
 - ▶ Smartphone-Sucht bei Erwachsenen:
<https://www.youtube.com/watch?v=r98O13FOiRU>
 - ▶ Jugendsprache: 5 Tipps für «Smartphone-Sucht» zu überwinden:
<https://www.youtube.com/watch?v=pT1vqjcgvgE>

Bewusster Umgang mit dem Handy

Teil 2: Wer hat das Sagen: Du oder dein Handy?

Praktische Tipps, damit du am Drücker bleibst.

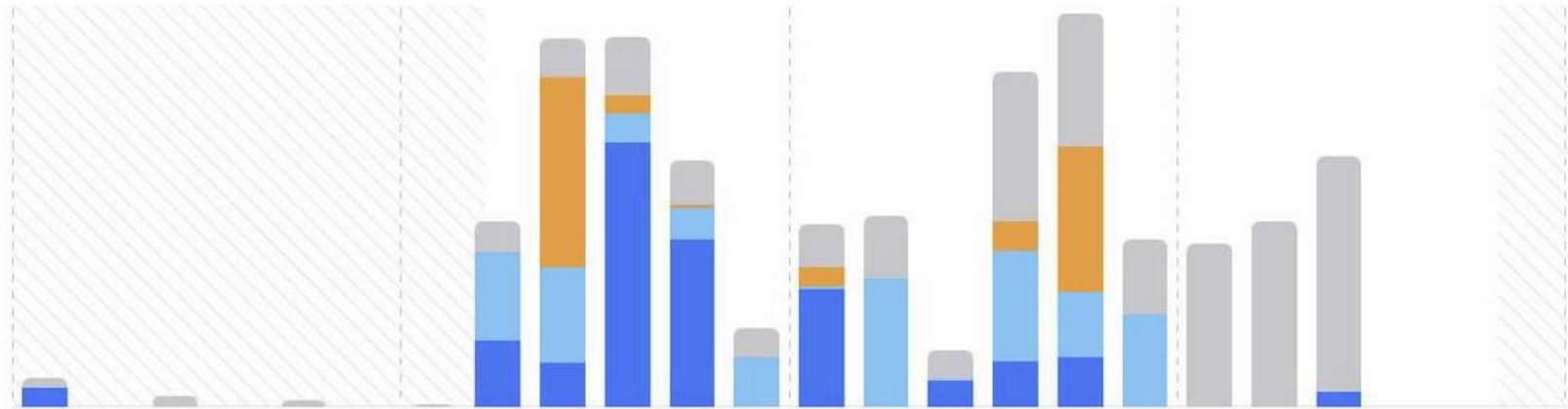
ÄNDU STOLLER | 2026 | IM RAHMEN VOM EGW BUCHSI

Praktische Tipps

für bewusstere Handy Nutzung

1. Benachrichtigungen reduzieren: Fokus- und Nicht-stören-Modus richtig nutzen
2. Bildschirmzeit kontrollieren: Nutzungsdauer, Anzahl Entsperrungen, Benachrichtigungen, App-Limits,...
3. Graustufen-Modus aktivieren: Weniger Dopamin
4. Unnötige Apps deinstallieren: zB Social Media, 5 Wetter Apps?
5. Ziel «notieren» bevor das Handy entsperrt wird
6. Offline-Phasen: Zeiträume schaffen, wo das Handy nicht verwendet wird
7. Digitale Helfer nutzen
 - ▶ Minimal Launcher: Apps aus einfacher Liste, statt bunten Icons auswählen
 - ▶ Forest & Focus Friend: Mit Gamification weniger aufs Handy schauen
 - ▶ Zuerst Bewegen: Steppin-App: Bildschirmzeit durch Bewegung verdienen
 - ▶ Viele weitere Apps
8. Weitere...

Bildschirmzeit



Spiele
1h 41min

Lesen & Nachschlagen
1h 27min

Andere
50min



Benachrichtigungen (Notifications)

Art / Ort der Benachrichtigung



Sperrbildschirm

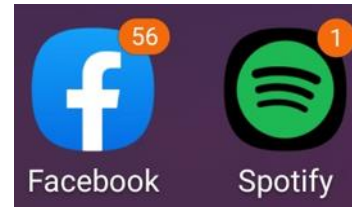


Mitteilungszentrale



Banner

Kennzeichen (Badges)



Facebook

Spotify

Einstellbar

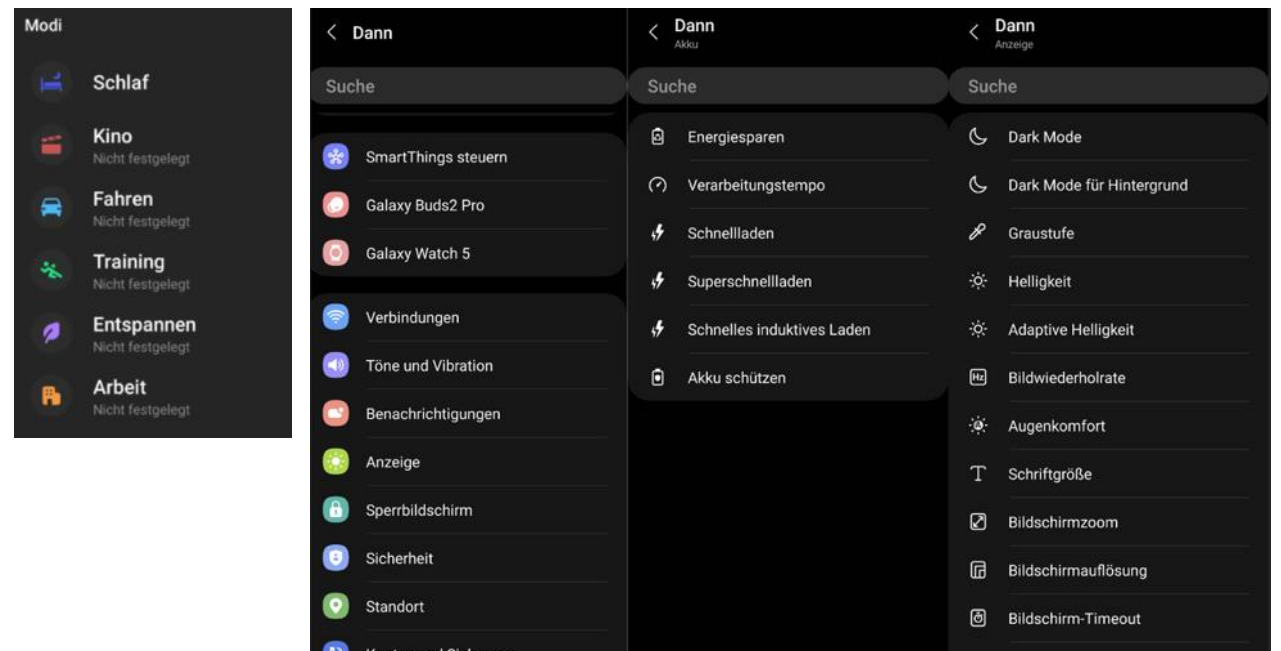
- ▶ Überall
- ▶ Pro App
- ▶ Fokus / Modi

Fokus / Modi : Profile wann was eingeschränkt

iPhone: Fokus



Android: Modi



Links

Tipps

- ▶ <https://www.handyhase.de/magazin/fuenf-tipps-gesund-smartphone/>
- ▶ <https://www.sonntagsblatt.de/artikel/medien/weniger-bildschirmzeit-5-apps-und-tipps-fuer-bewusste-handynutzung>
- ▶ <https://www.srf.ch/wissen/puls-kompakt/puls-kompakt-76-vier-tipps-fuer-eine-massvolle-handynutzung>
- ▶ <https://digitalunplug.ch/bewusste-nutzung.php>

▶ Video

- ▶ iPhone Möglichkeiten
<https://www.youtube.com/watch?v=pCaQvTtNonM>
- ▶ Bildschirmzeit
iPhone: <https://www.youtube.com/watch?v=JPnyJPEKq74>
Android: https://www.youtube.com/watch?v=8d1fZmVLI_g
- ▶ Android (Samsung)

Schlafmodus:
<https://www.youtube.com/watch?v=LXVebXNaEvI>
Benachrichtigungen
https://www.youtube.com/watch?v=Alv_UHr1aGI
- ▶ Notifications iPhone vs Android (English):
<https://www.youtube.com/watch?v=HKodmA2nrJg>



Bewusster Umgang mit dem Handy

Teil 3: Rück- und Ausblick

ÄNDU STOLLER | 2026 | IM RAHMEN VOM EGW BUCHSI

Rückblick

- ▶ Wie hast du deine Challenges erlebt?
- ▶ Wie siehts ~2 Wochen danach aus?
 - ▶ Haben sie die neuen Gewohnheiten gehalten oder haben sich die alten Muster wieder festgesetzt?

(1/2) Impulse von «Die Kraft eines fokussierten Lebens» - Johannes Hartl



- ▶ »Plane Deine Zeit, sonst planen andere sie für Dich.«
- ▶ Die Kunst besteht nicht darin, alles unter Kontrolle zu halten. Das ist eine Illusion und wird Dir nicht gelingen. **Die Kraft eines fokussierten Lebens bedeutet, sich regelmäßig und beständig für das Zeit zu nehmen, was wichtig, aber nicht dringend ist. Je mehr Du Dich auf diese Dinge konzentrierst, desto sinnorientierter und erfüllter wirst Du langfristig leben.**
- ▶ Zwar arbeiten wir rein von den Stunden her weniger als Menschen früherer Generationen, **es ist dafür aber schwerer geworden, in den freien Stunden wirklich zu entspannen.**

(2/2) Impulse von «Die Kraft eines fokussierten Lebens» - Johannes Hartl



- ▶ Ablenkungen sind keine Entspannung, sondern nur weiteres Rauschen.
 - ▶ » Der nicht an Stille gewöhnte Geist sucht sich die Ablenkungen, unter denen er leidet. «
 - ▶ » Pflege **Deinen inneren Garten** und er wird Dir ein Leben lang gute Früchte bringen. «
- ▶ » Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und demütig von Herzen und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen « (Mt 11,28 f.)

Ausblick - Übungen

- a) **Wie kannst Du Dich selbst darin unterstützen, so als wärest Du selbst Dein bester Freund?
Was sagst du dir in 6 Monaten?**
- b) » Was nicht in Deiner Woche vorkommt, kommt in Deinem Leben nicht vor. «
Was für fixe Gewohnheiten oder minimale Zeiten von X willst pro Tag oder Woche?
- c) » Ich verliere nie: Entweder ich gewinne oder ich lerne! « - Nelson Mandela
Was beudeuet dieses Zitat für deine Handy Zeit?
- d) » Meine (Handy-)Zeit steht in deinen Händen «
Hat das gelernte etwas mit deinem Glauben oder Überzeugung zu tun? Sollte es?
- e) Welche Einstellungen oder Routinen willst du am Handy noch anpassen?

Abschluss

Mindestens diesen EINEN Punkt nehme ich mit: _____