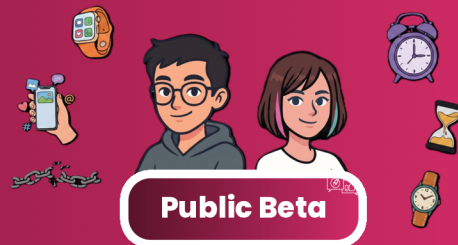


Zeitfresser in den Griff bekommen



Felix' Tipps für einen zeitbewussten Umgang mit Social Media

1. Die „App-Bremsen“ 📱

Für diese Maßnahmen nutzt du Funktionen des Smartphones, um Grenzen zu setzen:

- **Nutzungszeitbegrenzung:** Die Social-Media-App ist nach einer selbst eingestellten Zeit, z. B. 20 min. am Tag, nicht mehr aufrufbar. Deaktiviere zudem Autoplay.
- **Fokusmodus:** Es werden alle ablenkenden Apps stummgeschaltet, damit man in Ruhe lernen, Sport machen, kreativ sein oder Zeit mit Freunden und der Familie verbringen kann.

2. Die „Handy-Pausen“ 🛑

Hier geht es darum, feste Orte oder Zeiten ohne Smartphone zu schaffen:

- **Smartphone-Garage:** Lege einen Parkplatz fest (z. B. ein Körbchen im Flur), auf dem das Handy „eingeparkt“ wird, damit es nicht ständig in Sichtweite ist oder in der Tasche vibriert.
- **Social Media – Fasten** (smartphonefreier Tag): Verbringe einen Tag ohne dein Smartphone, um zu merken, was man ohne Social Media eigentlich alles Tolles erleben kann.
- **Gib „Phubbing“ keine Chance:** Das Wort kommt von „Phone“ und „Snubbing“ (jemanden ignorieren). Die einfachste Strategie lautet: In Gesellschaft (beim Essen oder mit Freunden) bleibt das Handy weg, damit man mit der Aufmerksamkeit ganz beim Gegenüber ist.

3. Der „Gefühls-Check“ ❤️

Diese Methode hilft dabei, das eigene Verhalten von innen heraus zu verstehen:

- **Affect Labeling** (Gefühle benennen): Bevor du zum Handy greifst, halte kurz inne und sprich dein aktuelles Gefühl aus, z. B.: „Ich bin gerade gelangweilt“, oder: „Ich bin gerade gestresst“. Wenn man das Gefühl beim Namen nennt, verliert der Drang, sofort zum Handy zu greifen, oft seine Macht.

4. Sonstige hilfreiche Tipps (aus der Weblektion) - Ergänze freiwillig! 📝
