

## 8.3 Eltern-Medien-Selbstcheck

**Wozu?** Ihr eigenes Vorbild ist eines der stärksten Werkzeuge, die Sie haben – und es liegt ganz in Ihrer Hand. Dieser Bogen hilft Ihnen, **ehrlich und ohne Schuld** auf Ihre eigene Mediennutzung zu schauen. Es geht nicht um Noten. Ihr Handy ist nicht der Grund, warum Ihr Sohn viel spielt. Niemand außer Ihnen muss diesen Bogen sehen.

Datum: \_\_\_\_\_ Ausgefüllt von: \_\_\_\_\_

### 1. Die Zahlen aus meinem Handy

Schauen Sie in die Statistik: **iPhone** → Einstellungen → Bildschirmzeit. **Android** → Einstellungen → Digitales Wohlbefinden (Bezeichnung je nach Hersteller etwas anders).

|                                                             | Meine Schätzung vorher | Laut Handy |
|-------------------------------------------------------------|------------------------|------------|
| Bildschirmzeit pro Tag (Durchschnitt der letzten Woche)     |                        |            |
| Wie oft am Tag entsperre ich das Handy / greife ich danach? |                        |            |
| Meine drei meistgenutzten Apps                              |                        |            |
| Davon ungefähr für die Arbeit / Organisation (Stunden)      |                        |            |

### 2. Was mein Sohn bei mir sieht

Kreuzen Sie ehrlich an. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur einen Ausgangspunkt.

| Situation                                                         | nie                      | selten                   | manchmal                 | oft                      |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mein Handy liegt beim Essen auf dem Tisch.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich schaue aufs Display, während mein Sohn mir etwas erzählt.     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich schaue Handy und Fernseher gleichzeitig.                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich nutze das Handy im Auto oder auf Ausflügen „nebenbei“.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mein Handy liegt nachts neben meinem Bett.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich greife zum Handy, wenn ich gestresst bin oder mich langweile. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich verliere am Handy selbst manchmal die Zeit.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich halte mich an Regeln, die ich von meinem Sohn verlange.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3. Ein kurzer Blick nach innen

**Wozu nutze ich mein Handy am meisten?**

☐ Arbeit

☐ Organisation (Familie, Termine)

☐ Kontakt

☐ Erholung

☐ Gewohnheit

☐ Ablenkung von Sorgen

**Was mir an meiner eigenen Nutzung gefällt:**

---

**Was ich gern ändern würde:**

---

**Erwachsene dürfen andere Regeln haben** – zum Beispiel, wenn Sie für die Arbeit oder für Angehörige erreichbar sein müssen. Wichtig ist, dass Sie es **erklären**. Gemeinsame Familienregeln (beim Essen, nachts im „Handyhotel“) gelten dagegen für alle.

#### 4. Mein erster Schritt – ab dieser Woche

Wählen Sie **eine** bildschirmfreie Zeit, die für die ganze Familie gilt – auch für Sie.

| <input type="checkbox"/> | Bildschirmfreie Zeit                                         | Ab wann |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | Beim gemeinsamen Essen liegen alle Geräte woanders.          |         |
| <input type="checkbox"/> | Ab ____ Uhr gehen alle Handys ins „Handyhotel“ (auch meins). |         |
| <input type="checkbox"/> | Im Auto: reden, Musik oder Hörspiel statt Handy.             |         |
| <input type="checkbox"/> | Wenn mein Sohn mit mir spricht, lege ich das Handy weg.      |         |
| <input type="checkbox"/> | Eigene Idee:                                                 |         |

**So sage ich es meinem Sohn** (z. B. „Mir ist aufgefallen, dass ich selbst oft am Handy bin. Ich fange bei mir an: Ab heute ...“):

---

---

**Wenn ich die Regel selbst breche (das passiert allen)**

---

1. **Bemerken:** „Oh, ich hab das Handy in der Hand.“

2. **Zugeben:** „Das war gegen unsere Regel.“

3. **Weglegen** – ohne lange Erklärung.

In zwei Wochen nochmal angeschaut am: \_\_\_\_\_ Bildschirmzeit dann: \_\_\_\_\_ h/Tag