Abends auf dem Sofa willst du nur kurz die Nachrichten checken – eine Stunde später scrollst du immer noch. Morgens greifst du noch im Bett als Erstes zum Handy, bei der Arbeit zieht dich jeder Ton hinein. Die Bildschirmzeit-Anzeige sagt: über vier Stunden am Tag. Beim Nudging aus der Verhaltensökonomie machst du dir den Griff zum Handy ein bisschen schwerer – mit kleinen Hürden am Gerät und in deiner Umgebung.

Warum es sich hält

Gewohnheiten laufen über Leichtigkeit: Das Handy ist immer da, bunt, laut und mit einem Wisch offen – die Hand ist schneller als die Entscheidung. Gegen jeden einzelnen Griff anzukämpfen kostet Kraft. Leichter ist es, den Griff selbst schwerer zu machen. Ein Bild dafür: Die Keksdose steht ganz oben im Schrank – du darfst sie holen, aber du musst aufstehen.

Alles mit einem Wisch offen
bunt · laut · immer in Reichweite

→

Jeden Tag eine Hürde mehr
nichts verboten · jeder Griff kostet einen Moment mehr

Wichtige Menschen und Anrufe bleiben erreichbar.

So geht es: 7 Tage, 7 Hürden (die vom Vortag bleiben)

1. **Graustufen:** in den Einstellungen den Graustufen-Modus einschalten.
2. **Benachrichtigungen aus** – außer für Anrufe und für die Menschen, die dir wichtig sind.
3. **Apps in einen Ordner:** soziale Netzwerke, Kurzvideos, Nachrichten-Apps vom Startbildschirm auf die letzte Seite.
4. **Außer Reichweite** beim Arbeiten und Essen: in die Tasche oder in einen anderen Raum. Das hilft, weil der Griff schwerer wird – nicht, weil das Handy auf dem Tisch dein Denken lahmlegt.
5. **Laden außerhalb des Schlafzimmers,** zum Beispiel im Flur – und ein einfacher Wecker ans Bett.
6. **Eine Frage auf den Sperrbildschirm:** „Wofür nehme ich dich gerade?“
7. **Ein Limit** für die eine App, in der du am längsten hängen bleibst (in den Einstellungen).

Am 1. Tag: Ausgangswert, Problem-App, häufigste Scroll-Situation und ein Wenn-dann-Satz („Wenn ich mich abends aufs Sofa setze, dann bleibt das Handy am Ladekabel im Flur.“). Jeden Abend: Bildschirmzeit, wie oft umgangen, störte die Hürde?

Ehrlich: Geprüft wurden die Hürden in kleineren Studien über einige Wochen: Die Zeit am Handy sank meist schnell. Dass es den Menschen dadurch auch besser ging, zeigte sich nicht in jeder Studie. Als Übung nur mit Arbeitsblatt sind sie noch nicht geprüft.

Wenn es nicht gleich klappt

Graustufen gleich wieder aus? Hürde behalten, Farbe nur kurz für Fotos oder eine Karte erlauben. Handy für die Arbeit nötig? Nur private Apps wegräumen. Doch aus dem Flur geholt? Okay – die Hürde zählt, weil du es bemerkt hast. Zeit sinkt, aber du fühlst dich nicht besser? Dazu Episode 2: Reduktion – die gewonnene Zeit mit etwas füllen, das dir guttut.

Wichtig: Mehr Handy, als du willst, ist eine Gewohnheit, keine Diagnose. Klappt es über Wochen nicht oder greifst du vor allem gegen Niedergeschlagenheit oder Angst zum Handy? → Episode 8. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe.

Mein Handy-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du ohne echten Grund zum Handy gegriffen?	3	3	2
2. Wie sehr bist du länger hängen geblieben, als du wolltest?	3	2	2
3. Wie stark war der Drang, „nur kurz“ nachzusehen?	3	3	2
4. Wie sehr hat das Handy Schlaf, Treffen oder Bewegung verdrängt?	2	2	1
5. Wie unzufrieden warst du mit deiner Zeit am Handy?	3	2	1
Summe (0–20)	14	12	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Erreichbar bleiben: Wichtige Menschen, Notfälle und Arbeit bleiben erreichbar.

Jeden Tag eine Hürde mehr – die vom Vortag bleiben: 1 Graustufen · 2 Benachrichtigungen aus, außer Anrufe und wichtige Menschen · 3 Apps vom Startbildschirm in einen Ordner auf der letzten Seite · 4 beim Arbeiten und Essen außer Reichweite · 5 Laden außerhalb des Schlafzimmers, Wecker ans Bett · 6 Frage auf den Sperrbildschirm · 7 Limit für die Problem-App (in den Einstellungen)

1 · Tag 1: Wo stehe ich?

Ausgangswert: Bildschirmzeit am Tag (Schnitt letzte Woche)
4 h 20 min

Meine Problem-App (da bleibe ich am längsten hängen)
Kurzvideos

Meine häufigste Scroll-Situation
abends auf dem Sofa

Mein Wenn-dann-Satz für diese Situation
Wenn ich mich abends aufs Sofa setze, dann bleibt das Handy am Ladekabel im Flur.

2 · Jeden Tag eine Zeile – Hürde abhaken, abends eintragen

Bildschirmzeit aus der Anzeige in den Einstellungen. Was du für die Arbeit brauchst, darf bleiben. Umgangen? Ehrlich zählen – das passiert allen. Für dauerhaft weniger: dazu Episode 2: Reduktion.

Tag	**Hürde des Tages** abhaken, wenn eingerichtet	**Bildschirmzeit abends**	**Wie oft umgangen?**	**Störte sie?** ja/nein – wobei?
1	☑ Graustufen	4 h 05	1×	nein
2	☑ Benachrichtigungen aus (außer Anrufe, wichtige Menschen)	3 h 55	0	ja – grau nervt, bleibt trotzdem
3	☑ Apps vom Startbildschirm in einen Ordner	3 h 50	2×	nein
4	☑ beim Arbeiten und Essen außer Reichweite	3 h 40	1×	ja – kurz unruhig beim Essen
5	☑ Laden außerhalb des Schlafzimmers + Wecker	3 h 45	2× aus dem Flur geholt	nein
6	☑ Sperrbildschirm: „Wofür nehme ich dich gerade?“	3 h 40	1×	nein – nach 2 Tagen übersehen
7	☑ Limit für die Problem-App	3 h 35	1×	ja – Limit 1× verlängert

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welche Hürden behalte ich?
alle außer der Frage auf dem Sperrbildschirm

Was war leichter als gedacht?
Laden im Flur – morgens nicht mehr zuerst zum Handy

BEISPIEL

Mein Handy-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du ohne echten Grund zum Handy gegriffen?			
2. Wie sehr bist du länger hängen geblieben, als du wolltest?			
3. Wie stark war der Drang, „nur kurz“ nachzusehen?			
4. Wie sehr hat das Handy Schlaf, Treffen oder Bewegung verdrängt?			
5. Wie unzufrieden warst du mit deiner Zeit am Handy?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Erreichbar bleiben: Wichtige Menschen, Notfälle und Arbeit bleiben erreichbar.

Jeden Tag eine Hürde mehr – die vom Vortag bleiben: 1 Graustufen · 2 Benachrichtigungen aus, außer Anrufe und wichtige Menschen · 3 Apps vom Startbildschirm in einen Ordner auf der letzten Seite · 4 beim Arbeiten und Essen außer Reichweite · 5 Laden außerhalb des Schlafzimmers, Wecker ans Bett · 6 Frage auf den Sperrbildschirm · 7 Limit für die Problem-App (in den Einstellungen)

1 · Tag 1: Wo stehe ich?

Ausgangswert: Bildschirmzeit am Tag (Schnitt letzte Woche)

Meine Problem-App (da bleibe ich am längsten hängen)

Meine häufigste Scroll-Situation

Mein Wenn-dann-Satz für diese Situation

2 · Jeden Tag eine Zeile – Hürde abhaken, abends eintragen

Bildschirmzeit aus der Anzeige in den Einstellungen. Was du für die Arbeit brauchst, darf bleiben. Umgangen? Ehrlich zählen – das passiert allen. Für dauerhaft weniger: dazu Episode 2: Reduktion.

Tag	**Hürde des Tages** abhaken, wenn eingerichtet	**Bildschirmzeit abends**	**Wie oft umgangen?**	**Störte sie?** ja/nein – wobei?
1	☐ Graustufen			
2	☐ Benachrichtigungen aus (außer Anrufe, wichtige Menschen)			
3	☐ Apps vom Startbildschirm in einen Ordner			
4	☐ beim Arbeiten und Essen außer Reichweite			
5	☐ Laden außerhalb des Schlafzimmers + Wecker			
6	☐ Sperrbildschirm: „Wofür nehme ich dich gerade?“			
7	☐ Limit für die Problem-App			

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welche Hürden behalte ich?

Was war leichter als gedacht?