Abends auf dem Sofa willst du nur kurz die Nachrichten checken – eine Stunde später scrollst du immer noch. Die Bildschirmzeit-Anzeige sagt: über vier Stunden am Tag. Zweimal hast du schon die Apps gelöscht, nach drei Tagen waren sie wieder drauf. Bei der **kontrollierten Reduktion aus der Verhaltenstherapie** (auf Englisch *controlled reduction*) gilt: Du verzichtest nicht ganz, sondern legst fest, wie viel Zeit du am Tag am Handy verbringst – eine Stunde weniger als bisher –, und füllst die gewonnene Zeit mit etwas, das dir guttut.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie gibt es drei Gründe: **Verzicht fühlt sich gut an, hält aber selten** – nach ein paar Tagen ist die alte Gewohnheit wieder da. **Wer nur wegnimmt, hat eine Lücke** – die leere Stunde am Abend füllt sich wieder mit dem Handy. Und **ohne Zahl kein Überblick**: „Heute war es weniger" ist ein Gefühl, keine Messung.

Ein Kaufverbot
alles löschen, ganz verzichten – hält selten

→

Ein Budget
du darfst ausgeben, aber du weißt, wie viel: eine Stunde weniger am Tag

So geht es: fünf Schritte

1. **Ausgangswert:** In der Bildschirmzeit-Anzeige in den Einstellungen ablesen, wie viel Zeit du letzte Woche im Schnitt am Tag am Handy warst.
2. **Tageslimit:** Ausgangswert minus 60 Minuten – deine eigene Zahl, kein Richtwert. **Was du für die Arbeit brauchst, zählst du nicht mit**, auch Anrufe und Navigation nicht.
3. **Die gewonnene Stunde planen:** ein Satz „Wofür will ich die Stunde?" und drei Ideen – am besten mit Bewegung, mit anderen Menschen oder draußen.
4. **Jeden Abend ablesen und eintragen:** Bildschirmzeit, Limit gehalten?, wofür genutzt, Stimmung 0–10.
5. **Das Limit bleibt:** Nach den 7 Tagen gehst du nicht zurück auf alt.

Was Studien zeigen

Bei 619 Erwachsenen wirkte eine Stunde weniger am Tag stärker und länger als eine Woche ganz ohne Handy – noch nach vier Monaten. Bei 194 Erwachsenen, die zwei Wochen lang eine Stunde weniger nutzten, hielt die Wirkung sechs Monate. Am stabilsten war weniger Zeit in sozialen Netzwerken zusammen mit mehr Bewegung (642 Erwachsene). Geprüft wurde die Reduktion vor allem von einer Forschungsgruppe in Deutschland, und die Teilnehmenden haben ihre Zeit selbst angegeben. In einer Studie aus Österreich (111 Studierende) ging die Zeit nach dem Ende schnell wieder hoch – deshalb bleibt das Limit. Weniger Zeit am Handy heißt nicht automatisch, dass es dir besser geht: Es kann dir danach besser gehen – versprochen ist es nicht.

Wenn es nicht gleich klappt

Die ersten Tage unruhig? Das kennen viele, meist lässt es nach ein paar Tagen nach. Limit überschritten? Trotzdem eintragen, nicht aufgeben – morgen gilt das Limit wieder. Keine Idee für die Stunde? Die kleinste Sache: zehn Minuten raus, einmal um den Block. Nach einer Woche leicht? Genau dann bleibt das Limit.

Das Limit bleibt: Nach den 7 Tagen gehst du nicht zurück auf alt – sonst kommt die alte Zeit schnell wieder.

Wichtig: Mehr Handy, als du willst, ist eine Gewohnheit, keine Diagnose. Wichtige Menschen, Notfälle und Arbeit bleiben erreichbar. Klappt es über Wochen nicht oder greifst du vor allem gegen Niedergeschlagenheit oder Angst zum Handy? → Episode 8: Wann hilft ein Psychologe? Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Dazu: Episode 1: Nudging · Episode 3: Urge Surfing.

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. Dazu Episode 1: Nudging.

1 · Am ersten Tag: Ausgangswert, Tageslimit, gewonnene Stunde

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

Mein Tageslimit (minus 60 Minuten):
3 h 20

Wofür will ich die Stunde? (ein Satz)
mehr draußen sein und Freunde sehen

Was ich mit der gewonnenen Stunde mache (3 Ideen: Bewegung · Menschen · draußen):
1. Spaziergang nach dem Abendessen · 2. Freundin anrufen
3. ein Buch lesen

Zählt nicht mit (Arbeit, Anrufe, Navigation …):
Arbeit, Anrufe, Navigation

Das Limit bleibt:
Nach den 7 Tagen gehst du nicht zurück auf alt.
Sonst kommt die alte Zeit schnell wieder.

Zahlen im Beispiel: kein Richtwert – es geht um deine eigene Zahl. Den Drang selbst? Dazu Episode 3: Urge Surfing.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Abend ablesen und eintragen

Je Abend: Bildschirmzeit heute (Bildschirmzeit-Anzeige in den Einstellungen, ohne Arbeit) · ✓, wenn du dein Limit gehalten hast – überschritten? Trotzdem eintragen · wofür du die gewonnene Zeit genutzt hast · Stimmung 0–10.

Tag	**Bildschirmzeit** abends abgelesen	**Limit gehalten?** ✓	**gewonnene Zeit genutzt für**	**Stimmung** 0–10
1	3 h 10	✓	Spaziergang nach dem Abendessen	6
2	3 h 15	✓	Buch gelesen	5
3	3 h 05	✓	Freundin angerufen	6
4	3 h 50	–	überschritten – trotzdem eingetragen	4
5	3 h 20	✓	Spaziergang	6
6	2 h 55	✓	abends gelesen statt gescrollt	7
7	3 h 20	✓	Treffen mit Freunden	7

3 · Am 7. Tag: Was nehme ich mit?

Schnitt dieser Woche (am Tag):
3 h 16 – etwa 1 h weniger

Was hat geholfen?
Spaziergang zu einer festen Uhrzeit

Was nehme ich mit?
Limit 3 h 20 bleibt, der Spaziergang auch

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. Dazu Episode 1: Nudging.

1 · Am ersten Tag: Ausgangswert, Tageslimit, gewonnene Stunde

Ausgangswert (Schnitt letzte Woche, am Tag): _____

Mein Tageslimit (minus 60 Minuten): _____

Wofür will ich die Stunde? (ein Satz)

_____

Was ich mit der gewonnenen Stunde mache (3 Ideen: Bewegung · Menschen · draußen):

_____

_____

Zählt nicht mit (Arbeit, Anrufe, Navigation …):

_____

Das Limit bleibt:

Nach den 7 Tagen gehst du nicht zurück auf alt.

Sonst kommt die alte Zeit schnell wieder.

Zahlen im Beispiel: kein Richtwert – es geht um deine eigene Zahl. Den Drang selbst? Dazu Episode 3: Urge Surfing.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Abend ablesen und eintragen

Je Abend: Bildschirmzeit heute (Bildschirmzeit-Anzeige in den Einstellungen, ohne Arbeit) · ✓, wenn du dein Limit gehalten hast – überschritten? Trotzdem eintragen · wofür du die gewonnene Zeit genutzt hast · Stimmung 0–10.

Tag	**Bildschirmzeit** abends abgelesen	**Limit gehalten?** ✓	**gewonnene Zeit genutzt für**	**Stimmung** 0–10
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

3 · Am 7. Tag: Was nehme ich mit?

Schnitt dieser Woche (am Tag): _____

Was hat geholfen?

_____

_____

Was nehme ich mit?

_____

_____