An der Kasse, im Bus, wenn ein Gespräch stockt: Das Handy ist schon offen, bevor du nachgedacht hast. Und abends wird aus „nur kurz“ eine Stunde. Beim **Urge Surfing aus der Achtsamkeit** bemerkst du den Drang zum Handy, beobachtest ihn wie eine Welle, die steigt und wieder abflaut – **und entscheidest erst dann, ob du zugreifst**. Die Übung ergänzt die Hürden (Episode 1) und das Tageslimit (Episode 2).

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie ist es ein Lernkreislauf: Du spürst eine kleine Unruhe, greifst zum Handy, und kurz ist die Unruhe weg. Genau diese Erleichterung festigt die Gewohnheit – der nächste Drang kommt schneller. „Nur kurz“ ist selten kurz. Oft steckt ein Gefühl dahinter: Wer sich leicht langweilt, nutzt Handy und Internet öfter auf eine problematische Weise (ein mittelstarker Zusammenhang, kein Beweis).

gegen die Welle anschwimmen – oder auf jede aufspringen

beides kostet Kraft, und der Drang bestimmt, was du tust

→

die Welle reiten, bis sie flacher wird

ein Drang steigt, erreicht einen Gipfel und flaut wieder ab – auch wenn du nichts tust

So geht es – jedes Mal, wenn der Drang kommt

1. **Bemerken:** Sag dir innerlich: „Da ist der Drang.“ Mehr nicht, ohne Urteil.
2. **Benennen, was du gerade suchst:** Bin ich gelangweilt, gestresst, einsam oder müde? Ein Wort reicht.
3. **Drei Atemzüge:** ruhig ein und aus, den Drang im Körper beobachten – ein bis drei Minuten, bis die Welle flacher wird.
4. **Entscheiden:** mit Absicht zum Handy greifen – oder etwas anderes tun, zum Beispiel aus dem Fenster schauen oder mit jemandem reden.

Doch genommen? Doch zugreifen ist kein Scheitern. Du hast den Drang bemerkt, und das ist der erste Schritt. Hol dich freundlich zurück, statt mit dir zu schimpfen.

Wenn es nicht gleich klappt

Du merkst den Drang erst, wenn das Handy schon offen ist? Dann bemerk ihn dort – die Hürden aus Episode 1 verschaffen dir mehr Zeit. Der Drang flaut nicht ab? Kürzer: nur drei Atemzüge, dann entscheiden. Es fühlt sich albern an? Das geht am Anfang vielen so, mit Übung wird es meist leichter.

Ehrlich: Von den drei Plätzen ist diese Technik am dünnsten belegt. Geprüft wurden kurze Achtsamkeitsübungen in kleinen Studien mit jungen Erwachsenen, mit gemischten Ergebnissen. Das Urge Surfing selbst wurde bisher vor allem bei Rauchern untersucht. Als Übung nur mit Arbeitsblatt ist es noch nicht geprüft.

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: Wann hilft ein Psychologe? Wenn du Gedanken hast, dir etwas anzutun: Hol dir sofort Hilfe und sprich noch heute mit einem Menschen, dem du vertraust.

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.

Doch genommen? Okay. Zugreifen ist kein Scheitern – du hast den Drang bemerkt. Freundlich zurückholen, beim nächsten Mal wieder bemerken.

1 · Heute: meine Drang-Momente und was ich dann suche

Meine 3 häufigsten Drang-Momente: an der Kasse | im Bus | in der Arbeitspause

Was suche ich dann meistens? ☒ Langeweile ☒ Stress ☐ Einsamkeit ☐ Müdigkeit ☐ Neugier anderes: ___

2 · Jeden Tag: den Drang surfen und abends eintragen

Bemerken: „Da ist der Drang.“ · benennen: Was suche ich gerade? · drei Atemzüge, 1–3 Minuten beobachten · entscheiden. Abends: Striche zählen.

Tag	Drang bemerkt (Striche)	gesurft	doch genommen (okay)	stärkster Drang 0–10	Auslöser	Was danach half
1	///// //// 9	3	6	7	Arbeitspause, Stress	aufstehen, Glas Wasser holen
2	///// //// 9	4	5	6	Kasse, Langeweile	Leute anschauen, atmen
3	///// /// 8	4	4	6	Bus, Fahrt langweilig	aus dem Fenster schauen
4	///// /// 8	4	4	5	Gespräch stockt	nachfragen statt nachsehen
5	///// ///// 10	2	8	8	stressiger Arbeitstag	kurz raus an die Luft
6	///// // 7	4	3	5	Sofa abends, müde	Tee kochen
7	///// // 7	5	2	4	Kasse, Bus	3 Atemzüge reichen

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Moment war am leichtesten?
die Kasse – da flaut der Drang schnell ab

Welcher Moment war am schwersten?
die Arbeitspause, wenn ich gestresst bin

Dazu Episode 1: Hürden (Nudging) · Episode 2: Tageslimit (Kontrollierte Reduktion)

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.

Doch genommen? Okay. Zugreifen ist kein Scheitern – du hast den Drang bemerkt. Freundlich zurückholen, beim nächsten Mal wieder bemerken.

1 · Heute: meine Drang-Momente und was ich dann suche

Meine 3 häufigsten Drang-Momente: _____ _____ _____

Was suche ich dann meistens? ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Einsamkeit ☐ Müdigkeit ☐ Neugier anderes: ____

2 · Jeden Tag: den Drang surfen und abends eintragen

Bemerken: „Da ist der Drang.“ · benennen: Was suche ich gerade? · drei Atemzüge, 1–3 Minuten beobachten · entscheiden. Abends: Striche zählen.

Tag	**Drang bemerkt (Striche)**	**gesurft**	**doch genommen (okay)**	**stärkster Drang 0–10**	**Auslöser**	**Was danach half**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Moment war am leichtesten?

Welcher Moment war am schwersten?

Dazu Episode 1: Hürden (Nudging) · Episode 2: Tageslimit (Kontrollierte Reduktion)