Handy weglegen, Doomscrolling stoppen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 29

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Handy weglegen: Verhaltensökonomie: Nudging

Episode 2: Handy weglegen: Verhaltenstherapie: Kontrollierte Reduktion

Episode 3: Handy weglegen: Achtsamkeit: Urge Surfing

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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?

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?

_____

_____

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)