Seit Wochen sind die Nachrichten voll von einem Krieg und anderen Krisen. Morgens liest du noch im Bett die Eilmeldungen, in jeder Pause schaust du „nur kurz" nach, und abends scrollst du bis nach Mitternacht durch Schlagzeilen, Bilder und Videos. Bei der **Stimuluskontrolle aus der Verhaltenstherapie** (englisch *stimulus control*) legst du feste Zeiten fest, in denen du Nachrichten liest, und schaltest außerhalb davon ab, was dich hineinzieht – Eilmeldungen, Videos, das Handy am Bett.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält das Nachsehen die Angst am Leben: Jeder Blick aufs Handy bringt kurz das Gefühl, auf dem Laufenden zu sein – und liefert gleichzeitig neue schlimme Meldungen. Mehr Nachrichten an einem Tag hingen in einer Studie mit mehr Sorgen am nächsten Tag zusammen – und mehr Sorgen wieder mit mehr Nachrichten. Ein Bild dafür ist ein Briefkasten: Du leerst ihn zweimal am Tag und liest dann in Ruhe – statt daneben zu stehen und auf jeden Brief zu warten.

Daneben warten
Eilmeldungen, „nur kurz" in jeder Pause, im Bett bis Mitternacht – jede Meldung bringt neue Angst

→

Zweimal am Tag leeren
zwei feste Nachrichtenzeiten, lesen statt schauen – du bleibst informiert, zu deinen Zeiten

So geht es

1. **Tag 1: dein Nachrichten-Protokoll** – noch nichts ändern, nur aufschreiben: wann, wie lange, wo, Anspannung vorher und nachher (0–10).
2. **Deine Nachrichtenzeiten** – zwei feste Zeiten am Tag, je höchstens 20 Minuten (zum Beispiel 8 und 18 Uhr). Dazu ankreuzen, was du abschaltest: Eilmeldungen · Videos und Bilder (lieber lesen) · letzte Stunde vor dem Schlafen · Handy nachts nicht am Bett.
3. **Tag 2 bis 7: den Drang verschieben** – kommt dazwischen der Drang nachzusehen, machst du einen Strich und sagst dir: „Das schaue ich mir in meiner nächsten Nachrichtenzeit an." Bei einem großen Ereignis: abends eine Zusammenfassung statt live. Jeden Abend eine Zeile.

Du musst nicht ganz abschalten. Es geht ums Dosieren, nicht ums Verdrängen. Freundliche Beiträge, etwa über Menschen, die anderen helfen, drückten in einem Experiment die Stimmung nicht.

Wenn es nicht gleich klappt

Angst, etwas zu verpassen? Was wirklich wichtig ist, erfährst du auch in deiner nächsten Nachrichtenzeit. Nach einem großen Ereignis doch stundenlang gelesen? Am nächsten Tag gelten wieder deine Zeiten. Beruflich auf dem Laufenden sein? Zeiten an die Aufgabe anpassen, nicht weglassen. Dazu Episode 2: Entkatastrophisieren · Episode 3: Achtsamkeitstraining.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das Begrenzen bisher bei sozialen Medien und der Bildschirmzeit allgemein, nicht gezielt bei Nachrichten. Und in einer Studie mit zwei Wochen Pause gab es keinen Unterschied zur Vergleichsgruppe. Befragungen zeigen: Viele Stunden Krisenberichte am Tag hängen mit mehr Stress und Angst zusammen – ein Zusammenhang, kein Beweis.

Wichtig: Angst bei schlimmen Nachrichten ist normal und oft angemessen – sie ist keine Krankheit. Es geht nicht darum, dass dir die Welt egal wird, sondern darum, dass die Angst nicht deinen ganzen Tag bestimmt. Ob eine Gefahr groß ist, kann ich als Psychologe nicht beurteilen. Dosieren heißt nicht, Warnungen für deine eigene Region zu überhören – die gehen immer vor.

Angst bei schlimmen Nachrichten ist normal. Bestimmt sie nach Wochen noch deinen Alltag? → Episode 8.
Selbst betroffen oder Bilder drängen sich auf? → Fachlich abklären lassen.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Informiert bleiben – zu deinen Zeiten. Heute nur beobachten, ab Tag 2 gelten deine Nachrichtenzeiten.

Mein Nachrichten-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war der Drang, nachzusehen, was gerade passiert ist?	3	3	2
2. Wie sehr hast du länger Nachrichten verfolgt, als du wolltest?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dir ausgemalt, dass es auch dich trifft?	2	2	1
4. Wie angespannt oder bedrückt warst du nach den Nachrichten?	3	2	2
5. Wie sehr hat die Weltlage deinen Schlaf oder Alltag belastet?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

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

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

1 · Tag 1: Mein Nachrichten-Protokoll

Heute änderst du noch nichts (jedes Mal, wenn du Nachrichten liest, schaust oder scrollst: eine Zeile)

Wann?	**Wie lange?**	**Wo?** (Bett, Pause, Sofa …)	**Anspannung vorher** 0–10	**nachher** 0–10
7:00	20 min	im Bett	3	6
12:30	15 min	Mittagspause	4	6
18:00	30 min	Sofa	5	7
23:00	50 min	im Bett	6	8

Meine Nachrichtenzeiten

um 8 Uhr und um 18 Uhr

je höchstens 20 Minuten

Drang dazwischen? Strich machen und auf die nächste Nachrichtenzeit verschieben. Großes Ereignis: abends eine Zusammenfassung lesen.

Was ich abschalte

- ☒ Eilmeldungen aus
- ☒ Videos und Bilder – lieber lesen
- ☒ letzte Stunde vor dem Schlafen frei
- ☒ Handy nachts nicht am Bett

Offizielle Warnungen für deine Region gehen vor.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Abend eine Zeile

Tag	**Zeiten eingehalten** ✓	**Minuten** gesamt	**Drang nachzusehen** (ein Strich je Drang)	**Anspannung nach der Nachrichtenzeit** 0–10	**Schlaf** 0–10
2	–	70	IIII IIII	6	4
3	✓	45	IIII II	5	5
4	✓	40	IIII I	5	5
5	–	60	IIII III	6	4
6	✓	40	IIII	3	7
7	✓	35	III	3	7

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich verändert?

weiß trotzdem, was los ist – schlafe ruhiger ein

Was behalte ich bei?

Eilmeldungen aus, Handy übernachtet in der Küche

Dazu Episode 2: Entkatastrophisieren · Episode 3: Achtsamkeitstraining

BEISPIEL

Informiert bleiben – zu deinen Zeiten. Heute nur beobachten, ab Tag 2 gelten deine Nachrichtenzeiten.

Mein Nachrichten-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war der Drang, nachzusehen, was gerade passiert ist?			
2. Wie sehr hast du länger Nachrichten verfolgt, als du wolltest?			
3. Wie sehr hast du dir ausgemalt, dass es auch dich trifft?			
4. Wie angespannt oder bedrückt warst du nach den Nachrichten?			
5. Wie sehr hat die Weltlage deinen Schlaf oder Alltag belastet?			
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?

1 · Tag 1: Mein Nachrichten-Protokoll

Heute änderst du noch nichts (jedes Mal, wenn du Nachrichten liest, schaust oder scrollst: eine Zeile)

Wann?	**Wie lange?**	**Wo?** (Bett, Pause, Sofa …)	**Anspannung vorher** 0–10	**nachher** 0–10

Meine Nachrichtenzeiten

um _____ und um _____

je höchstens _____ Minuten

Drang dazwischen? Strich machen und auf die nächste Nachrichtenzeit verschieben. Großes Ereignis: abends eine Zusammenfassung lesen.

Was ich abschalte

- ☐ Eilmeldungen aus
- ☐ Videos und Bilder – lieber lesen
- ☐ letzte Stunde vor dem Schlafen frei
- ☐ Handy nachts nicht am Bett

Offizielle Warnungen für deine Region gehen vor.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Abend eine Zeile

Tag	**Zeiten eingehalten** ✓	**Minuten** gesamt	**Drang nachzusehen** (ein Strich je Drang)	**Anspannung nach der Nachrichtenzeit** 0–10	**Schlaf** 0–10
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich verändert?

Was behalte ich bei?

Dazu Episode 2: Entkatastrophisieren · Episode 3: Achtsamkeitstraining