



Kapitel 1 Cheatsheet:

Hier ist ein Überblick über alle Themen dieses Kapitels, die du konkret umsetzen kannst.

Wie du deine Handynutzung langfristig reduzierst:



1. VERSTÄNDNIS DER PSYCHOLOGISCHEN MECHANISMEN

Die drei Hauptmechanismen identifizieren

- Variable Belohnung in eigener Nutzung erkennen
 - Unvorhersehbare Belohnungen identifizieren
 - Eigene Dopamin-Trigger beobachten
- Soziale Validierung analysieren
 - Eigenes Bedürfnis nach Likes/Kommentaren reflektieren
 - Abhängigkeit von Online-Bestätigung erkennen
- FOMO (Fear of Missing Out) verstehen
 - Situationen identifizieren, die Angst auslösen
 - Eigene Trigger für FOMO erkennen

2. ANALYSE DER UNTERNEHMENSSTRATEGIEN

- Werbebasierte Geschäftsmodelle verstehen
- Eigene Datenfreigabe überprüfen
- Nutzungszeit als Wirtschaftsfaktor erkennen
- Personalisierte Werbung beobachten
- Algorithmen-basierte Empfehlungen wahrnehmen

3. BEWUSSTWERDUNG DER VERBORGENEN KOSTEN

Kognitive Auswirkungen überprüfen

- Konzentrationsfähigkeit einschätzen
- Aufmerksamkeitsspanne bewerten
- Gedächtnisleistung reflektieren
- Qualität des Denkens analysieren

Emotionale Auswirkungen identifizieren

- Stressniveau bewerten
- Angstzustände erkennen
- Einsamkeitsgefühle reflektieren
- Emotionale Intelligenz überprüfen

Soziale Auswirkungen evaluieren

- Qualität der Beziehungen einschätzen
- Gesprächsverhalten analysieren
- Empathiefähigkeit überprüfen
- Echte vs. virtuelle Kontakte vergleichen

4. 24-STUNDEN-TRACKING DURCHFÜHREN

Vorbereitung

- Bildschirmzeit-Tracking-App installieren
- Notizbuch für Protokoll vorbereiten
- Vorlage für Verhaltensprotokoll erstellen

Tracking durchführen

- Uhrzeit jeder Nutzung notieren
- Gründe/Auslöser dokumentieren
- Gefühlszustand vor Nutzung festhalten
- Gefühlszustand nach Nutzung notieren

WWW-Übung anwenden

- Wofür? (Zweck der Nutzung hinterfragen)
- Warum jetzt? (Timing reflektieren)
- Was noch? (Alternativen überlegen)

Analyse der Ergebnisse

- Gesamte Bildschirmzeit auswerten
- Häufigste Auslöser identifizieren
- Emotionale Muster erkennen
- Nutzungsverhalten visualisieren

5. ERSTE BEWUSSTWERDUNG IMPLEMENTIEREN

- Tägliche Reflexionszeit einführen
- Nutzungsmuster dokumentieren
- Verbesserungspotentiale identifizieren
- Erste Verhaltensänderungen planen

6. REGELMÄSSIGE ÜBERPRÜFUNG

- Wöchentliche Selbsteinschätzung durchführen
- Fortschritte dokumentieren
- Problembereiche identifizieren
- Strategien anpassen

7. LANGFRISTIGE BEOBACHTUNG

- Monatliche Auswertung der Veränderungen
- Erfolge und Rückschläge dokumentieren
- Neue Ziele setzen
- Strategien weiterentwickeln