



Kapitel 4 Cheatsheet:

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

Wie du deine Handynutzung langfristig reduzierst:



SCHRITT 1: SOCIAL-MEDIA APPS LÖSCHEN

- Reflektiere über den Wert sozialer Medien in deinem Leben
- Vergleiche den Wert mit echten Erlebnissen
- Lösche alle Social-Media Apps von deinem Smartphone
- Plane alternative Aktivitäten für die gewonnene Zeit
- Notiere dir, wie du dich nach dieser Veränderung fühlst

SCHRITT 2: SMARTPHONE AUFRÄUMEN

Apps kategorisieren

- Kategorie 1: Unverzichtbare Werkzeuge identifizieren
- Kategorie 2: Alltagsverbessernde Zeitfresser markieren
- Kategorie 3: Müll-Apps identifizieren
- Kategorie 4: Digitalen Krimskrams aufspüren
- Kategorie 5: Hilfreiche Assistenten einordnen
- Kategorie 6: Unlöschrare Apps organisieren

Startbildschirm optimieren

- Nur unverzichtbare Werkzeuge auf dem Startbildschirm behalten
- Menüleiste anpassen
- Unnötige Widgets entfernen
- Wichtige Apps in Ordner organisieren
- Beruhigendes Hintergrundbild wählen

SCHRITT 3: BENACHRICHTIGUNGEN KONTROLLIEREN

- Alle App-Benachrichtigungen deaktivieren (außer Anrufe und Kalender)
- Rote Mitteilungspunkte deaktivieren
- Verhalten nach Deaktivierung beobachten
- Nach 1-2 Tagen evaluieren, welche Benachrichtigungen wirklich wichtig sind

SCHRITT 4: E-MAIL-EINSTELLUNGEN OPTIMIEREN

- Automatische E-Mail-Synchronisation deaktivieren
- Nicht benötigte E-Mail-Konten vom Smartphone entfernen
- Von unnötigen Newslettern abmelden
- E-Mail-Filter und Ordner einrichten
- Feste Zeiten für E-Mail-Check festlegen

SCHRITT 5: CHAT-PLATTFORMEN VERWALTEN

- Alte Unterhaltungen löschen
- Unwichtige Gruppen verlassen
- Wichtige Chats markieren/organisieren
- Ungelesene Nachrichten durchgehen
- Feste Chat-Check-Zeiten einführen

SCHRITT 6: FOKUS-MODUS EINRICHTEN

- Fokus-Modus in Smartphone-Einstellungen aktivieren
- Zeitpläne für automatische Aktivierung festlegen
- Erlaubte Apps definieren
- Ortsabhängige Einstellungen konfigurieren (optional)
- Fokus-Modus testen und anpassen

SCHRITT 7: ZUSÄTZLICHE OPTIMIERUNGEN

- Schwarz-Weiß-Modus aktivieren
- Touch ID/Face ID deaktivieren
- Social Media Accounts entrümpeln (Entfolgen)
- Bildschirmhelligkeit reduzieren
- Nachtmodus aktivieren
- Likes/Interaktionsbenachrichtigungen deaktivieren
- Smartphone bei Nichtgebrauch ausschalten
- Langes, komplexes Passwort einrichten
- Sound in Social Media deaktivieren
- "Nicht stören"-Modus häufiger nutzen
- Mobiles Datenvolumen reduzieren

SCHRITT 8: HILFREICHE APPS EINRICHTEN

- Screen-Time-Tracker installieren
- App-Blocker einrichten
- Achtsamkeits-/Meditations-App auswählen
- Digital Wellbeing Tools des Betriebssystems aktivieren

Regelmäßige Wartung

- Monatliche Überprüfung der digitalen Ordnung
- Regelmäßige Evaluation der Nutzungsgewohnheiten
- Anpassung der Einstellungen nach Bedarf
- Dokumentation der positiven Veränderungen