

# MEIN HANDY GEHÖRT MIR ... ODER UMGEKEHRT?

Tipps für einen achtsamen  
Umgang mit dem Smartphone

*Hand aufs Herz: Schaust du auch so oft auf dein Handy? Und wie oft greifst du schon ganz unbewusst danach – egal ob eine Nachricht eingegangen ist oder nicht? Wenn du das Gefühl hast, dass dein Handy zu viel deiner Zeit raubt, dich ablenkt und es dich mehr besitzt als umgekehrt, dann kommen hier ein paar Tipps für einen achtsamen Umgang damit.*

– WEGLASSEN –

## 1. BEOBACHTE DICH

Was denkst du, wie häufig greifst du am Tag nach deinem Handy? Nimm dir einen Zettel, stelle dir einen Timer und mache eine Stunde lang eine Strichliste.

Wusstest du, dass du schon allein durch das Beobachten dein Verhalten verändern kannst?

©Caroline Münch | [www.caroline-muench.de](http://www.caroline-muench.de)

# MEIN HANDY GEHÖRT MIR ... ODER UMGEKEHRT?

Tipps für einen achtsamen  
Umgang mit dem Smartphone

*Hand aufs Herz: Schaust du auch so oft auf dein Handy? Und wie oft greifst du schon ganz unbewusst danach – egal ob eine Nachricht eingegangen ist oder nicht? Wenn du das Gefühl hast, dass dein Handy zu viel deiner Zeit raubt, dich ablenkt und es dich mehr besitzt als umgekehrt, dann kommen hier ein paar Tipps für einen achtsamen Umgang damit.*

– WEGLASSEN –

## 1. BEOBACHTE DICH

Was denkst du, wie häufig greifst du am Tag nach deinem Handy? Nimm dir einen Zettel, stelle dir einen Timer und mache eine Stunde lang eine Strichliste.

Wusstest du, dass du schon allein durch das Beobachten dein Verhalten verändern kannst?

©Caroline Münch | [www.caroline-muench.de](http://www.caroline-muench.de)

# MEIN HANDY GEHÖRT MIR ... ODER UMGEKEHRT?

Tipps für einen achtsamen  
Umgang mit dem Smartphone

*Hand aufs Herz: Schaust du auch so oft auf dein Handy? Und wie oft greifst du schon ganz unbewusst danach – egal ob eine Nachricht eingegangen ist oder nicht? Wenn du das Gefühl hast, dass dein Handy zu viel deiner Zeit raubt, dich ablenkt und es dich mehr besitzt als umgekehrt, dann kommen hier ein paar Tipps für einen achtsamen Umgang damit.*

– WEGLASSEN –

## 1. BEOBACHTE DICH

Was denkst du, wie häufig greifst du am Tag nach deinem Handy? Nimm dir einen Zettel, stelle dir einen Timer und mache eine Stunde lang eine Strichliste.

Wusstest du, dass du schon allein durch das Beobachten dein Verhalten verändern kannst?

©Caroline Münch | [www.caroline-muench.de](http://www.caroline-muench.de)

# MEIN HANDY GEHÖRT MIR ... ODER UMGEKEHRT?

Tipps für einen achtsamen  
Umgang mit dem Smartphone

*Hand aufs Herz: Schaust du auch so oft auf dein Handy? Und wie oft greifst du schon ganz unbewusst danach – egal ob eine Nachricht eingegangen ist oder nicht? Wenn du das Gefühl hast, dass dein Handy zu viel deiner Zeit raubt, dich ablenkt und es dich mehr besitzt als umgekehrt, dann kommen hier ein paar Tipps für einen achtsamen Umgang damit.*

– WEGLASSEN –

## 1. BEOBACHTE DICH

Was denkst du, wie häufig greifst du am Tag nach deinem Handy? Nimm dir einen Zettel, stelle dir einen Timer und mache eine Stunde lang eine Strichliste.

Wusstest du, dass du schon allein durch das Beobachten dein Verhalten verändern kannst?

©Caroline Münch | [www.caroline-muench.de](http://www.caroline-muench.de)

## 2. DU ENTSCHEIDEST, WANN DU REAGIERST

Schalte alle Benachrichtigungen deiner Apps aus. Ja, alle! Ab sofort entscheidest du, wann du auf eine Nachricht reagieren möchtest. Setze dir feste Zeiten zum Lesen und Beantworten. Wenn du jetzt noch eine Armbanduhr trägst, ersparst du dir weitere Griffe zum Handy.

### – ANDERS MACHEN –

#### 1. DU HAST EINE FRAGE...

... und deine Mitschüler:innen wissen auch nicht weiter? Dann nutzt das Handy für eine Recherche. Wer bekommt schneller eine gute Antwort? Vergleicht eure Suchbegriffe.

#### 2. DU HAST EINE IDEE...

... Schreiben würde jetzt so lange dauern, aber du musst sie festhalten bevor sie weg ist? Nutze doch mal dein Handy als Diktiergerät. Bestimmt hast du eine passende App.

#### 3. DU HÄLTST EIN REFERAT...

... nimm deine Präsentation auf Video auf. So kannst du deinen Vortrag analysieren und verbessern. Außerdem bist du bestens vorbereitet, solltest du an dem Tag der Präsentation krank werden. Man wird von der „Notlösung“ sicherlich begeistert sein!

## 2. DU ENTSCHEIDEST, WANN DU REAGIERST

Schalte alle Benachrichtigungen deiner Apps aus. Ja, alle! Ab sofort entscheidest du, wann du auf eine Nachricht reagieren möchtest. Setze dir feste Zeiten zum Lesen und Beantworten. Wenn du jetzt noch eine Armbanduhr trägst, ersparst du dir weitere Griffe zum Handy.

### – ANDERS MACHEN –

#### 1. DU HAST EINE FRAGE...

... und deine Mitschüler:innen wissen auch nicht weiter? Dann nutzt das Handy für eine Recherche. Wer bekommt schneller eine gute Antwort? Vergleicht eure Suchbegriffe.

#### 2. DU HAST EINE IDEE...

... Schreiben würde jetzt so lange dauern, aber du musst sie festhalten bevor sie weg ist? Nutze doch mal dein Handy als Diktiergerät. Bestimmt hast du eine passende App.

#### 3. DU HÄLTST EIN REFERAT...

... nimm deine Präsentation auf Video auf. So kannst du deinen Vortrag analysieren und verbessern. Außerdem bist du bestens vorbereitet, solltest du an dem Tag der Präsentation krank werden. Man wird von der „Notlösung“ sicherlich begeistert sein!

## 2. DU ENTSCHEIDEST, WANN DU REAGIERST

Schalte alle Benachrichtigungen deiner Apps aus. Ja, alle! Ab sofort entscheidest du, wann du auf eine Nachricht reagieren möchtest. Setze dir feste Zeiten zum Lesen und Beantworten. Wenn du jetzt noch eine Armbanduhr trägst, ersparst du dir weitere Griffe zum Handy.

### – ANDERS MACHEN –

#### 1. DU HAST EINE FRAGE...

... und deine Mitschüler:innen wissen auch nicht weiter? Dann nutzt das Handy für eine Recherche. Wer bekommt schneller eine gute Antwort? Vergleicht eure Suchbegriffe.

#### 2. DU HAST EINE IDEE...

... Schreiben würde jetzt so lange dauern, aber du musst sie festhalten bevor sie weg ist? Nutze doch mal dein Handy als Diktiergerät. Bestimmt hast du eine passende App.

#### 3. DU HÄLTST EIN REFERAT...

... nimm deine Präsentation auf Video auf. So kannst du deinen Vortrag analysieren und verbessern. Außerdem bist du bestens vorbereitet, solltest du an dem Tag der Präsentation krank werden. Man wird von der „Notlösung“ sicherlich begeistert sein!

## 2. DU ENTSCHEIDEST, WANN DU REAGIERST

Schalte alle Benachrichtigungen deiner Apps aus. Ja, alle! Ab sofort entscheidest du, wann du auf eine Nachricht reagieren möchtest. Setze dir feste Zeiten zum Lesen und Beantworten. Wenn du jetzt noch eine Armbanduhr trägst, ersparst du dir weitere Griffe zum Handy.

### – ANDERS MACHEN –

#### 1. DU HAST EINE FRAGE...

... und deine Mitschüler:innen wissen auch nicht weiter? Dann nutzt das Handy für eine Recherche. Wer bekommt schneller eine gute Antwort? Vergleicht eure Suchbegriffe.

#### 2. DU HAST EINE IDEE...

... Schreiben würde jetzt so lange dauern, aber du musst sie festhalten bevor sie weg ist? Nutze doch mal dein Handy als Diktiergerät. Bestimmt hast du eine passende App.

#### 3. DU HÄLTST EIN REFERAT...

... nimm deine Präsentation auf Video auf. So kannst du deinen Vortrag analysieren und verbessern. Außerdem bist du bestens vorbereitet, solltest du an dem Tag der Präsentation krank werden. Man wird von der „Notlösung“ sicherlich begeistert sein!