

## 13 Tipps, um mit der ungeliebten Gewohnheit zu brechen (für Kinder UND ihre Eltern!)

1. Kaufen Sie sich einen **Wecker**. Damit der erste Griff am Morgen nicht zum Smartphone geht.
2. Kaufen Sie sich und Ihren Kindern **Armbanduhren**, damit Sie das Smartphone nicht hervorheben müssen, um auf die Uhr zu sehen.
3. Legen Sie das Handy in **Zeiten, in denen Sie es sonst oft nutzen** würden, an einen schwer erreichbaren Ort - zum Beispiel ganz unten in die Tasche, wenn Sie an der Bushaltestelle stehen.
4. Geben Sie Smartphones zu Hause einen festen Ort, der vom **Bett und Sofa aus nicht erreichbar** ist. Gerade wenn man müde herumliegt, bleibt man oft am Bildschirm hängen.
5. Arbeiten Sie mit **App-Blockern** (integriert im System oder mit Apps wie «Offtime» und «AppBlock»), um Ruhephasen leichter beizubehalten. So können in dieser Zeit Apps sperren und wichtige Anrufe und SMS trotzdem durchkommen lassen. Welche Filter und Beschränkungen bei dem ersten Smartphone Ihres Kindes sinnvoll sind.
6. Alle zeitfressenden Apps in einen **Unterordner mit dem Titel «Zeitfresser»** einsortieren. So muss man einen Klick mehr machen und der Name warnt zusätzlich.
7. Schalten Sie den **Bildschirm auf Graustufen** (kann man in den Einstellungen des Smartphones auch für eine bestimmte Uhrzeit automatisieren) - erstaunlich, wie viel unattraktiver der Gebrauch dadurch wird.
8. Geben Sie ein **kompliziertes Passwort zum Entsperren** ein. Das macht das Handy nicht nur sicherer, sondern lässt Sie auch zweimal überlegen, ob es gerade entsperrt werden muss.
9. Schalten Sie **Benachrichtigungen und Push-Mitteilungen** aus.
10. Schreiben Sie auf einen Zettel: «Worauf möchte ich meine Aufmerksamkeit richten?» Fotografieren Sie ihn und richten Sie das Bild als **Hintergrund- und Sperrbildschirm** ein.
11. Kleben Sie ein **Post-it auf den Handybildschirm**: «Was kann ich stattdessen tun?»
12. Laden Sie Freunde ein, auch digitale Auszeiten zu nehmen, und informieren Sie diese, dass Sie nicht immer sofort antworten.
13. Lassen Sie das Handy während der nächsten Tram- oder Busfahrt in der Tasche und beobachten Sie stattdessen die anderen Menschen am Smartphone. Wie wirken Sie auf Sie?

Quelle: Elternmagazin FritzFränzi Ausgabe 10/Oktober 2019 S.28