

# BESSER LEBEN MIT DEM SMARTPHONE

## 6 Tipps für die digitale Kontrolle



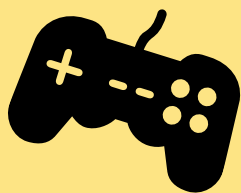
### Schalte Push-Nachrichten aus

Schalte sämtliche Push-Nachrichten und Meldungen aus. Dann summt, klingelt und blinkt es nicht mehr dauernd.



### Schalte den Bildschirm auf Grau

Farben wecken unsere Aufmerksamkeit. Schalte den Bildschirm auf schwarz-weiss-Modus und du wirst seltener auf dein Smartphone schauen.



### Verbanne Spiele von der Startseite

Wenn du das Smartphone anschaltest, sollten nur nützliche Apps zu sehen sein (Karte, Telefon, Dienste). Verbanne Spiele auf den letzten Screen.



### Öffne die Apps über die Tastatur

Wenn du eine App über die Suchfunktion mit der Tastatur suchst, überlegst du automatisch, ob du wirklich diese App öffnen willst.



### Kein Smartphone am Bett

Lade dein Smartphone in einem anderen Zimmer auf. Dann musst du erst aufstehen, bevor du dein Smartphone morgens betätigst..



### Gehe auf Entzug

Lösche alle Social Media Apps vom Handy. Verwende sie nur noch auf dem Laptop.



### Bleib standhaft

Und sei milde zu dir selbst. Wenn es diese Woche nicht klappt, versuche es nächste Woche wieder.