****

 ****

**Bin ich ein „Smombie“? (SmartphoneZombie)**

* **Handy daheim vergessen oder Akku leer? Werde ich dann nervös, unruhig oder bekomme ich gar „Depris“? Fange ich an zu schwitzen, oder werde ich vielleicht sogar aggressiv deswegen?**
* **Beschäftige ich mich während der Arbeit, in der Schule oder bei menschlichen Begegnungen gedanklich mehr mit dem Handy, und fühle mich -genau genommen- dadurch auch andauernd „app“gelenkt?**
* **Meine ich dauernd draufgucken zu müssen, auch in Gesellschaft;- eventuell öfter als früher?**
* **Habe ich schon einmal versucht weniger zu daddeln, weil es mich selbst schon nervt, nur gelingt es mir einfach nicht so richtig oder vielleicht gar nicht?**
* **Mache ich lieber für mich allein mit dem Handy herum, als mich mit Freunden zu treffen oder meinen Hobbies nachzugehen?**
* **Surfe ich abends ewig weiter, obwohl ich weiß, dass jetzt Schlafen angesagt wäre? Und morgens bin ich deshalb dann hundemüde und möchte am liebsten gar nicht aufstehen?**
* **Greife ich besonders oft dann zum Handy, wenn es mir gerade nicht gut geht?**
* **Lege ich mein Handy immer in direkter Nähe ab, oder hänge es mir sogar extra um den Hals?**
* **Stelle ich an mir die „Aufschieberitis“ fest? Damit ist gemeint, dass ich lieber weiter daddel anstatt anzufangen, das eigentlich Wichtige zu erledigen? (Prokrastination heißt das)**
* **Schalte ich mein Handy niemals aus?**
* **Habe ich Sorge nicht mehr wahrgenommen und ausgegrenzt zu werden, wenn ich nicht online mitmache?**
* **Empfinde ich eine Art von Trauer, wenn mein Handy Totalschaden erlitt?**
* **FOMO: „Fear of missing out“ = Habe ich häufig Angst etwas zu verpassen?**
* **Kann ich mir (ohne die verpflichtenden Zwänge) schon gar nicht mehr vorstellen, wie ein Leben ohne Handy wäre?**

 ** TIPPS für mein „Digital Detox“**

* **Ich krame meine alte Armbanduhr wieder heraus.**
* **Ich „verstecke“ das Handy vor mir selbst ;-)**
* **Ich lege mir wieder ein „Dump-phone“ zu.**
* **Ich setze mir Zeitfenster.**
* **Ich nehme Pausen „bewusst“ war.**
* **Ich ändere den Home screen und verschiebe die Apps in die App Bibliothek.**
* **Ich stelle die „PUSH“-Benachrichtigungen aus.**
* **Ich stelle das Handy auf lautlos, nachts auf Flugmodus, – oder schalte es eben ganz aus.**

 **Was wäre mein Benefit, also warum steigt meine Lebensqualität , wenn ich mein Smartphone weniger benutze?**

* **Ich freue mich über das Erlebnis, wie ich wieder entspannt durch den Tag gehe…**
* **Ich stelle fest, dass es eigentlich gar keine Langweile gibt und ich beginne nachzuforschen, wieviel Tolles in mir steckt! „Auch in mir steckt ein Talent, ich muss es nur wecken, wenn es noch pennt!“**
* **Ich spüre wieder, wie toll echte menschliche Kontakte sind, Motto „face to face“.**
* **Ich wertschätze das Essen vor mir und nehme den Geschmack ganz anders wahr.**
* **Ich schlafe wesentlich besser ein und träume in der Welt meiner eigenen Fantasien.**
* **Ich bewege mich sicherer im Verkehrsraum und entdecke zudem viel mehr in meiner Umwelt.**
* **Ich nehme ausschließlich meine Arbeit in den Fokus und schiebe diese nicht auf: „Konzentriertes Arbeiten = schneller fertig = mehr Freizeit“.**

"Dieses Angebot lädt dazu ein, dein Nutzungsverhalten selbstkritisch zu reflektieren und es um deine eigenen Gedanken zu ergänzen. Ich freue mich darauf, deine Ansichten zu hören!"