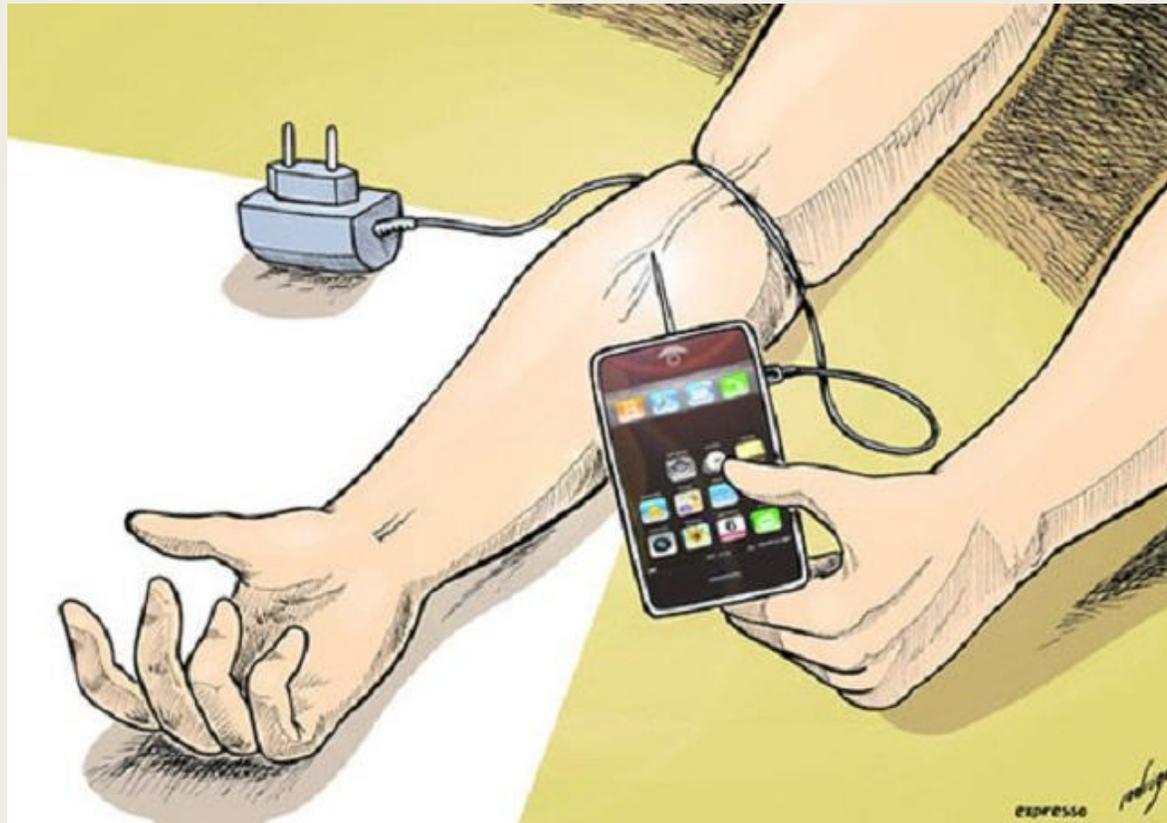


HANDYSÜCHTIG



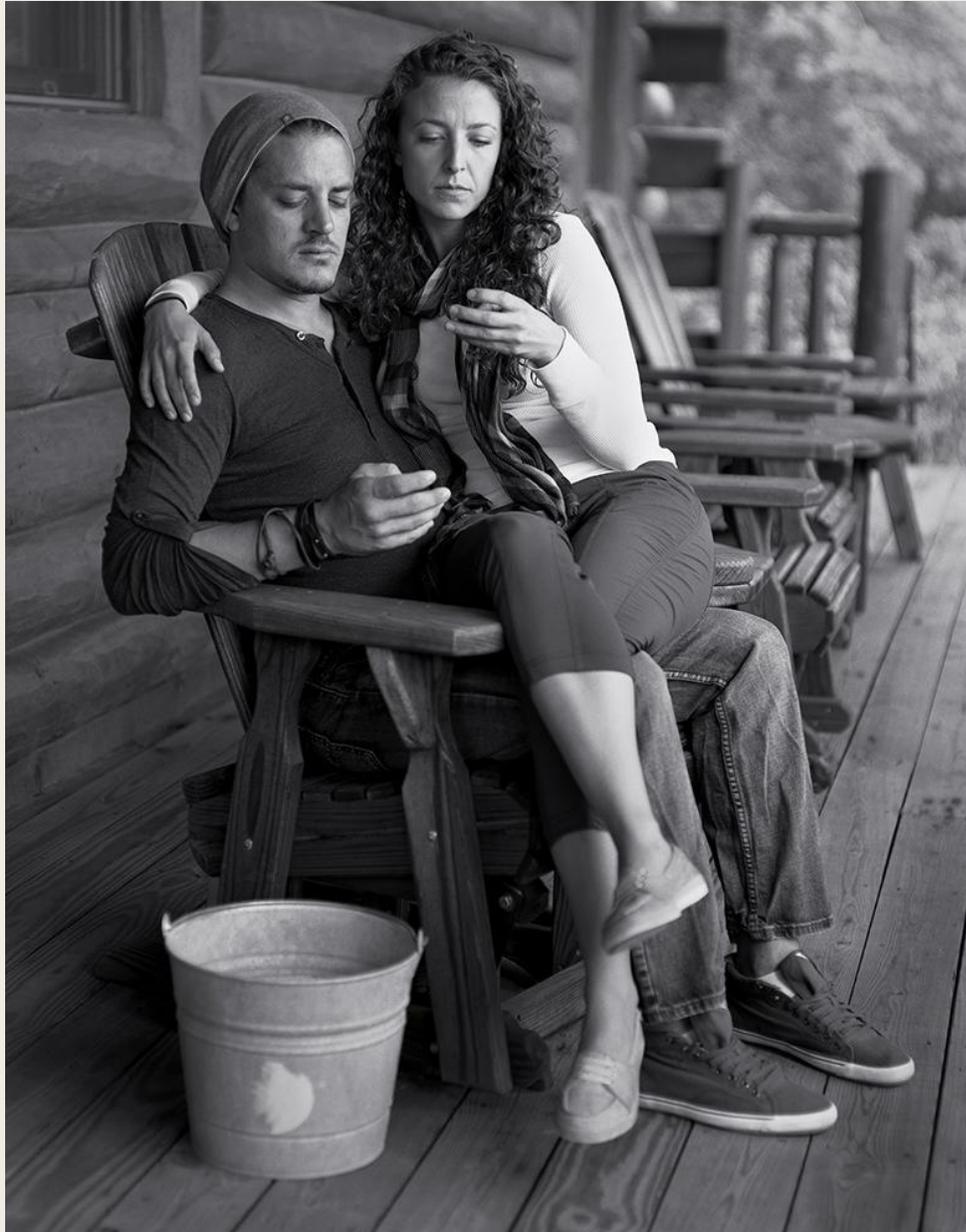
Was ist „Handy-Sucht“?

Normalerweise denken wir bei dem Wort „Sucht“ unweigerlich an Drogen, Glücksspiel oder Alkohol. Doch wissenschaftliche Studien belegen, dass auch unsere Mobilfunk-Nutzung außer Kontrolle geraten kann. Handysucht wird als problematischer Gebrauch eines Mobiltelefons oder mehrerer Mobiltelefone bezeichnet.



Ein wenig Statistik

- 60 Prozent der 19- bis 22-jährigen Studienteilnehmer bezeichneten selbst als „handysüchtig“,
- ein Viertel von 50 Studenten nutzt ihr Telefon mehr als zwei Stunden pro Tag
- Im Schnitt aktivierten die Studenten 80 mal täglich ihr Telefon
- etwa 40% der Handynutzer ihre Handys benutzen, während sie auf der Toilette oder im Bad sind
- mehr als 60% der Menschen überprüfen ihre Handys



Die stärkste Sogwirkung übt der Wunsch nach Aufmerksamkeit auf uns aus. Deshalb schauen wir so oft aufs Display, obwohl wir kein Klingeln gehört haben. Eine Textnachricht verschafft uns einen kurzen Glücksmoment – jemand denkt an uns –, doch der ist schnell wieder vorbei, denn ein Text ersetzt keine menschliche Nähe

Es gibt viele Gründe, seltener aufs Handy zu schauen

- Wir werden produktiver (und damit zufriedener)
- Wir empfinden weniger Stress
- Wir verlassen die Abwärtsspirale aus negativen Gefühlen
- Wir verbessern unsere Beziehungen



Und wie handysüchtig bist du?

Test jetzt starten

- **von 1 bis 6 Punkten du bist nicht handysüchtig!**

- Du brauchst dir gar keine Sorgen machen. Handysucht und du, ihr seid so unterschiedlich wie Tag und Nacht. Schön, dass es noch Leute gibt, die der Sucht entkommen können :)

- **von 7 bis 15 Punkten und du bist teilzeit-handysüchtig!**

- Bei dir sind schon erste Anzeichen sichtbar, allerdings hält sich dein Konsum NOCH in Grenzen. Es gibt in deinem Freundeskreis sicher auch genug Leute, bei denen das Ganze weitaus schlimmer ausgeprägt ist. Trotzdem solltest du dir hin und wieder mal eine Auszeit vom Handy gönnen ;)

- **von 16 bis 23 Punkten und du bist vollzeit-handysüchtig**

- Dein Handy ist dir wirklich sehr wichtig. Witzig wäre es doch mal, 1 Woche komplett darauf zu verzichten. Du denkst das geht nicht? Früher ging es auch :D Probiere es doch einfach mal aus.

- **von 24 bis 30 Punkten und du bist ein absoluter Süchtig!**

- Wow, das sind ganz schön viele Punkte. Dein Handy ist dir echt verdammt wichtig. Da wollen wir nur mal hoffen, dass es nicht kaputt oder verloren geht. Jetzt bekomm aber nicht schon wieder einen Schweißausbruch bei dem Gedanken daran :D

WENIGER AUFS HANDY SCHAUEN – SO GEHT'S



Es ist schwer die Handysucht zu besiegen. Wäre es leicht, würden wir nicht alle 11 Minuten aufs Display schauen. Deshalb müssen wir uns selbst helfen, indem wir uns das Leben leichter machen. Hier sind einige Tipps, wie es dir Schritt für Schritt gelingen kann:

1. Push-Meldungen abstellen



2. *Signale deaktivieren*



3. Apps deinstallieren



4. *Kein Handy im Schlafzimmer*



Zu Hause lassen



Auszeiten definieren



Handy außer Sicht

