

Einfach mal abschalten!

Fällt es Ihnen manchmal auch so schwer, das Handy aus der Hand zu geben? Ständig gibt es Neuigkeiten, Nachrichten, Angebote und interessante Beiträge.

Und schwups sind ein, zwei Stunden weg. Kennen Sie das? Damit sind Sie nicht alleine. Alles im Internet ist darauf ausgelegt, uns an den Bildschirm zu fesseln – immer online, immer sofort reagieren.

Wäre es nicht schön, wenn SIE entscheiden, wann Sie neue Inhalte abrufen? Und dazwischen einfach entspannte Ruhe herrscht?

Dafür gibt es gleich mehrere Einstellungen, passend zu Ihren Wünschen und für jede App.

Hinweis:

Der Flugzeugmodus hilft da nur bedingt, da er in einem aktiven WLAN keine Funktion hat.



Worum geht's hier?

Bildschirmzeit prüfen

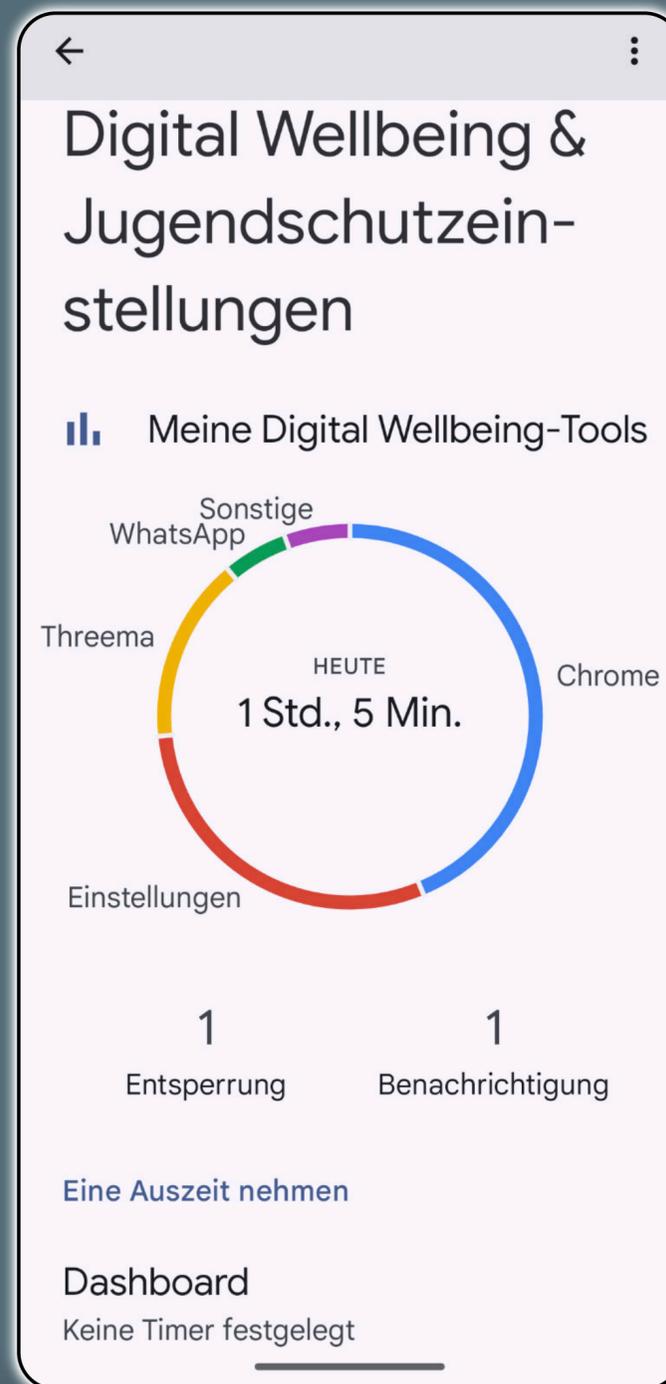
Was denken Sie: Wie lange sind Sie täglich online? 30 Minuten? Eine Stunde? Oder mehr?

Den tatsächlichen Wert finden Sie auf Ihrem Handy im Bereich „Digital Wellbeing“ (= Digitale Gesundheit).

Dort finden Sie nahezu alle Ihre Aktivitäten und Online-Zeiten.

Wo finde ich das?

Start: Einstellungen
» Digital Wellbeing



Der große Überblick

- 1 Zeitverbrauch der einzelnen Apps am heutigen Tag. Mit einem Tipp auf einen Eintrag öffnet sich die Detailansicht.
- 2 Entsperrungen = So oft haben Sie heute Ihr Handy entsperrt. Tippen Sie darauf, sehen Sie auch, wie oft Sie einzelne Apps geöffnet haben.
- 3 Anzahl der Benachrichtigungen, die Sie heute erhalten haben. Tippen Sie darauf, sehen Sie auch, welche Apps dafür verantwortlich waren.
- 4 Dashboard
Tippen Sie darauf, um weitere Details zu sehen » nächste Seite

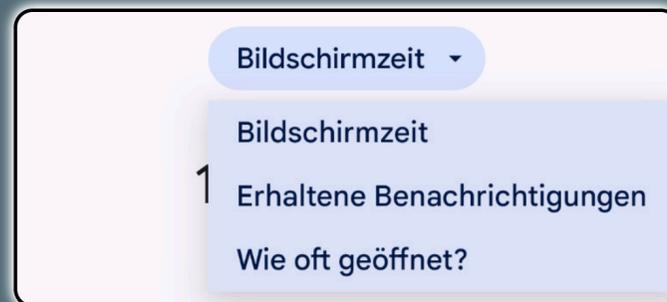


Worum geht's hier?

Wellbeing > Dashboard

Hier finden Sie weitere Details zu Ihren Online-Zeiten und können für nahezu alle Apps einen Timer stellen – und so Ihre Aktivitäten steuern.

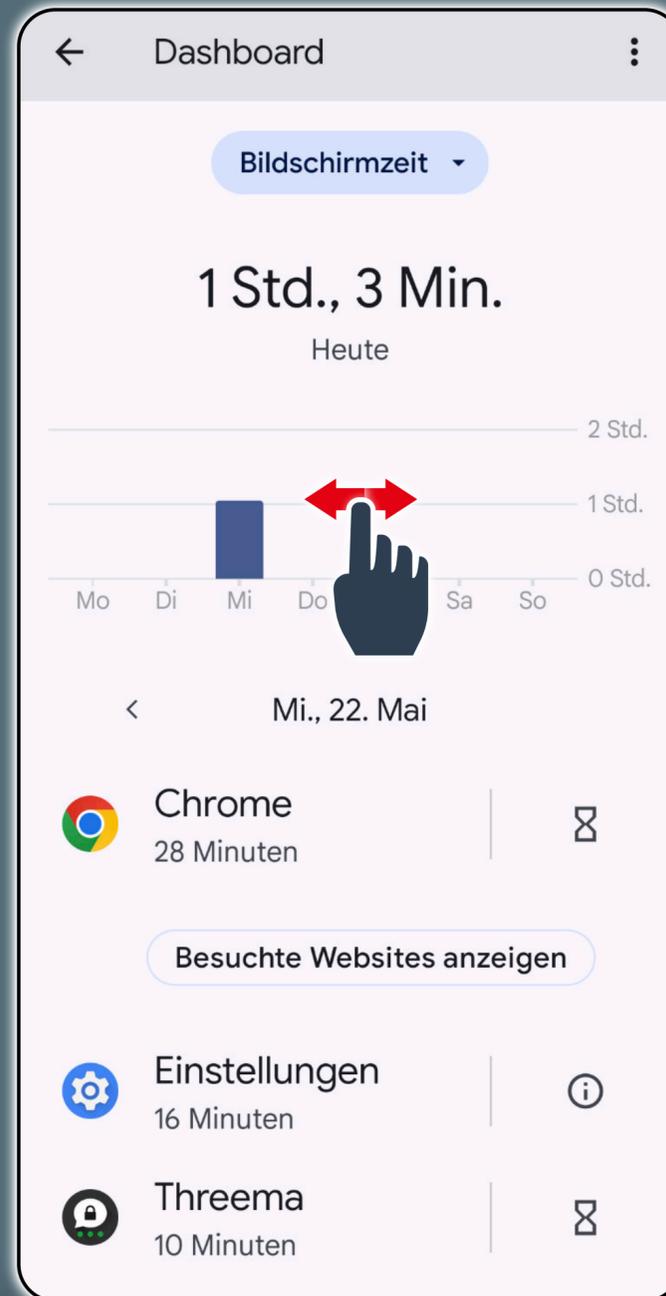
Tippen Sie auf Bildschirmzeit, um andere Daten anzuzeigen.



Schieben Sie die Grafik nach L/R, um den Tag zu wechseln oder tippen Sie auf das Datum.

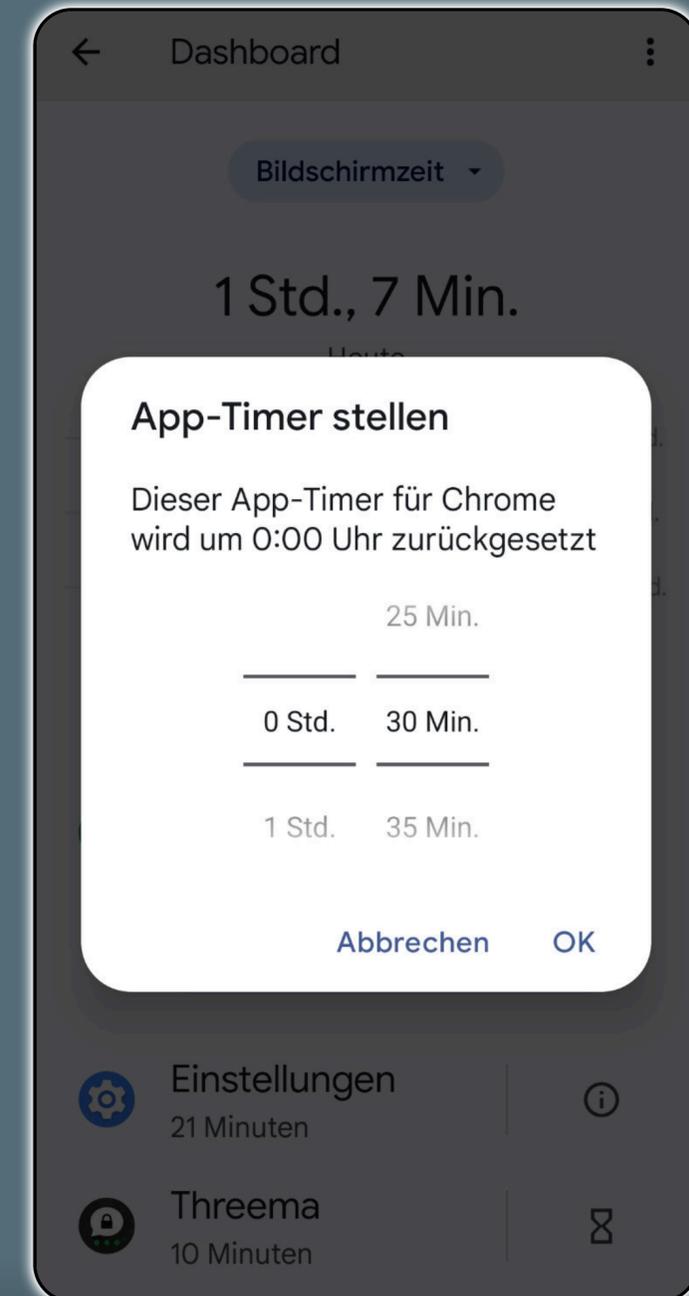
Wo finde ich das?

Start: Einstellungen
» Digital Wellbeing
» Dashboard



Ansicht Timer:

Mit dem Tipp auf die Sanduhr öffnet sich der Timer für die Apps.





Worum geht's hier?

Schwarz/Weiß

Farbe sorgt für Aufmerksamkeit und fesselt Sie an den Bildschirm! Hinweise und Meldungen erhalten dadurch noch mehr Gewicht.

Das ist am Handy nicht anders als in gedruckten Magazinen.

ABER: Am Handy können Sie das Farbspektakel ausschalten.

Probieren Sie das mal – wenn auch nur zeitweise. Sie werden überrascht sein.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass „Graustufen“ aktiviert ist.

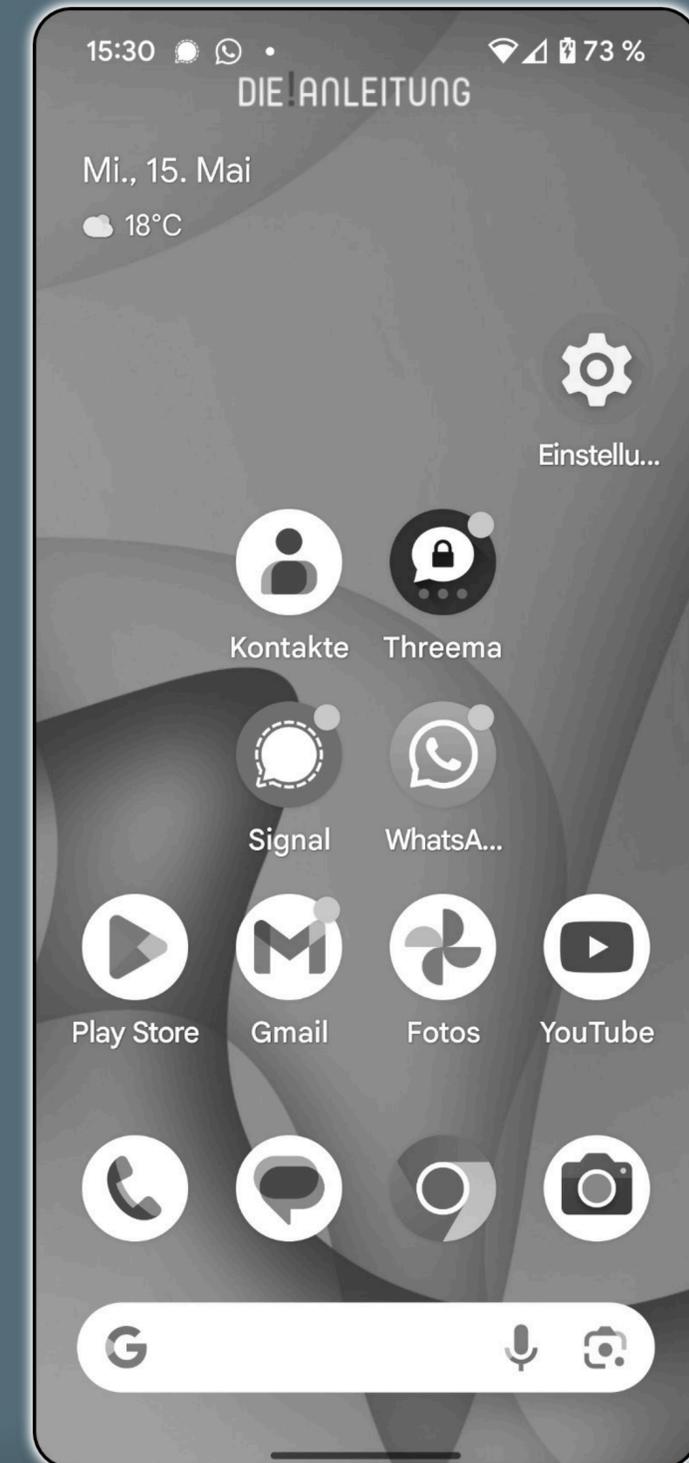
Wo finde ich das?

Start: Einstellungen
» Bedienungshilfen
» Farbe und Bewegung
» Farbkorrektur



Das Ergebnis:

Entspannung pur





Worum geht's hier?

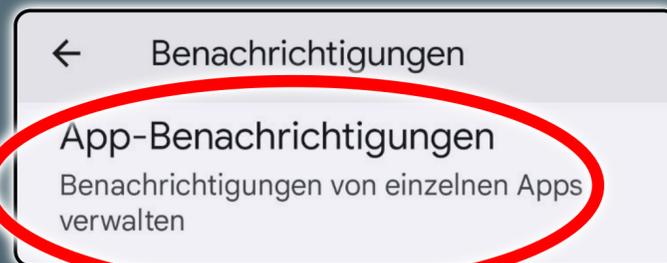
Benachrichtigungspunkt

Der Benachrichtigungspunkt an den Apps zeigt an, dass es hier Neuigkeiten gibt.

Eigentlich eine gute Funktion. Sie müssen nicht lange nach Neuigkeiten suchen.

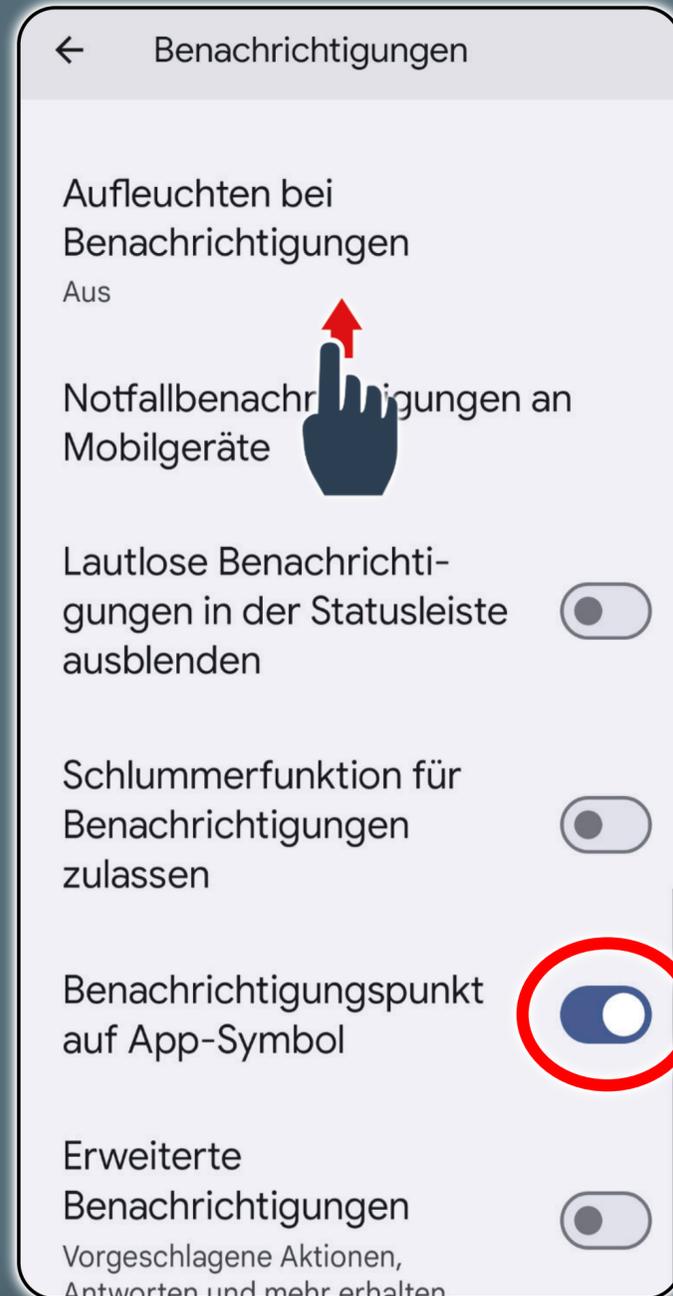
Das Problem: Gleichzeitig wird damit auch Druck erzeugt, um tätig zu werden.

Wenn Ihnen das zu viel wird, können Sie das Kennzeichen für alle Apps ausschalten – oder einzeln für jede App.



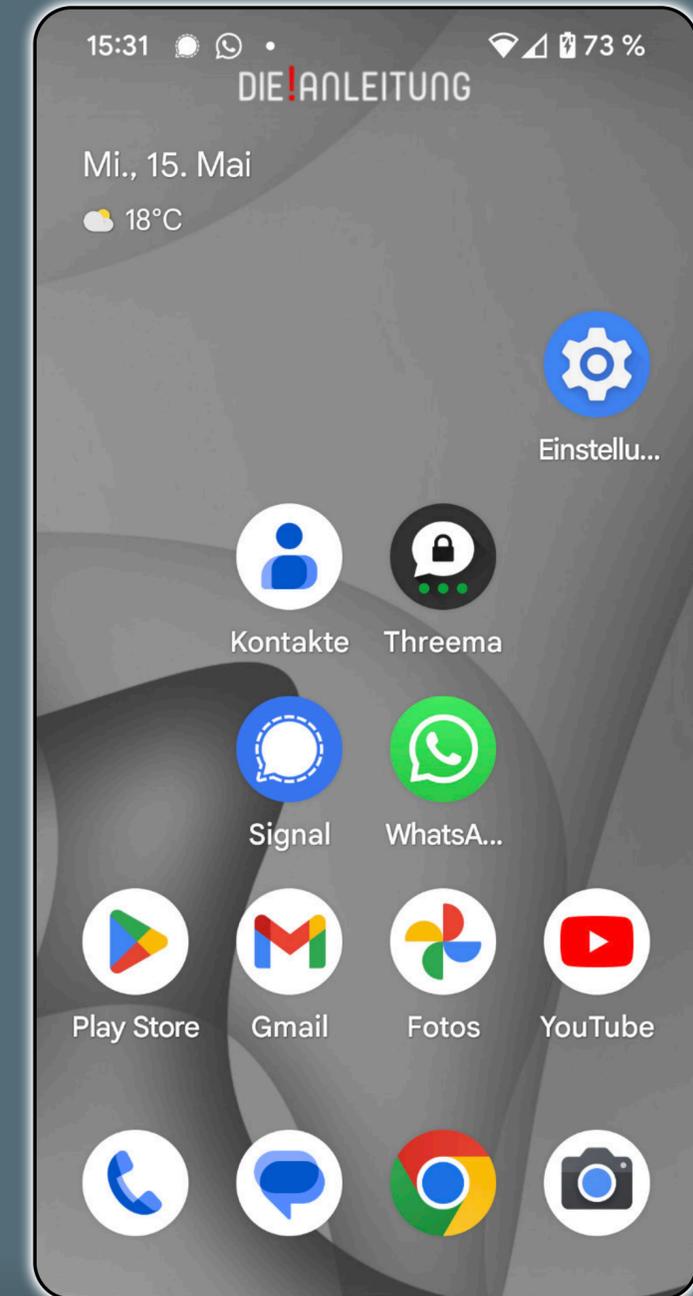
Wo finde ich das?

Start: Einstellungen
» Benachrichtigungen
» Benachrichtigungspunkt



Das Ergebnis:

An den Apps wird nicht mehr angezeigt, ob es Neuigkeiten gibt.





Worum geht's hier?

Benachrichtigungen am Sperrbildschirm

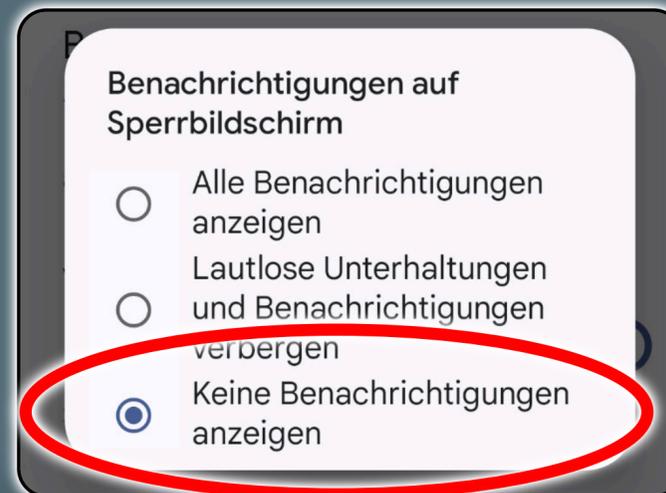
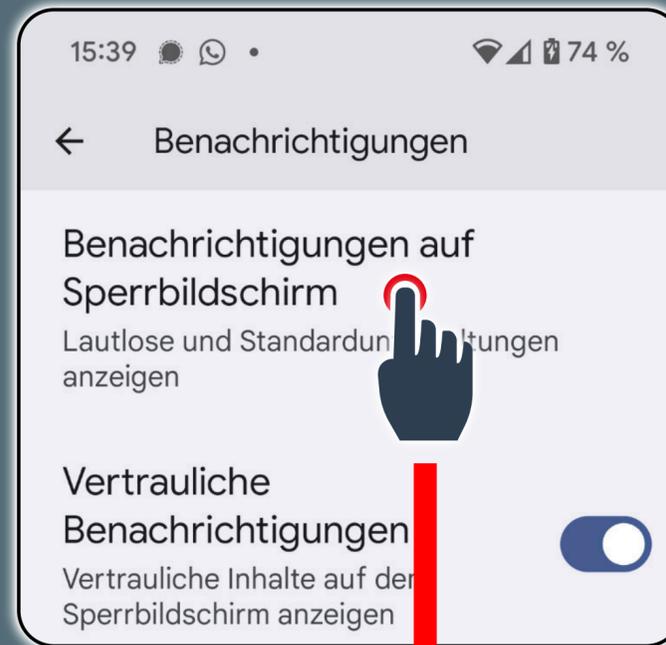
Bei den Mitteilungen ist es ähnlich wie beim Kennzeichen: Manchmal wird es einfach zu viel.

Aber auch hier gibt es eine Lösung: Ausschalten.

Das ist für jede einzelne App möglich.

Wo finde ich das?

Start: Einstellungen
» Benachrichtigungen
» Benachrichtigungen am Sperrbildschirm



Meine Empfehlung:

Überlegen Sie, ob wirklich die Mitteilungen/Hinweise aller Apps so wichtig sind, dass sie ungefragt am Sperrbildschirm erscheinen sollen.

Wenn Sie Ihr Handy entsperren, finden Sie alle Mitteilungen in der Übersicht – die Sie mit einem Wisch von oben öffnen.

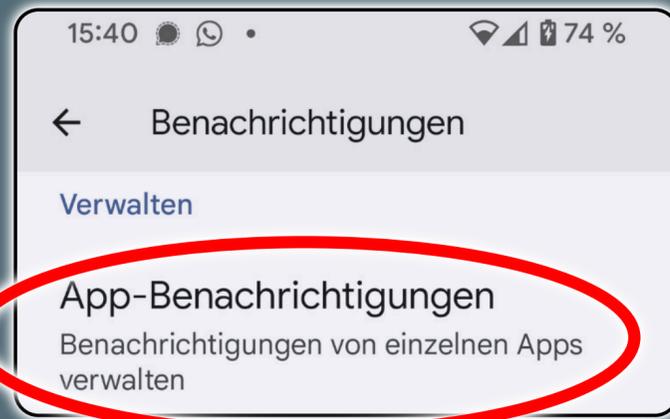
TIPP:

Das ist eine gute Möglichkeit, Ihren eigenen Rhythmus zum Abrufen von Neuigkeiten zu finden.



Worum geht's hier?

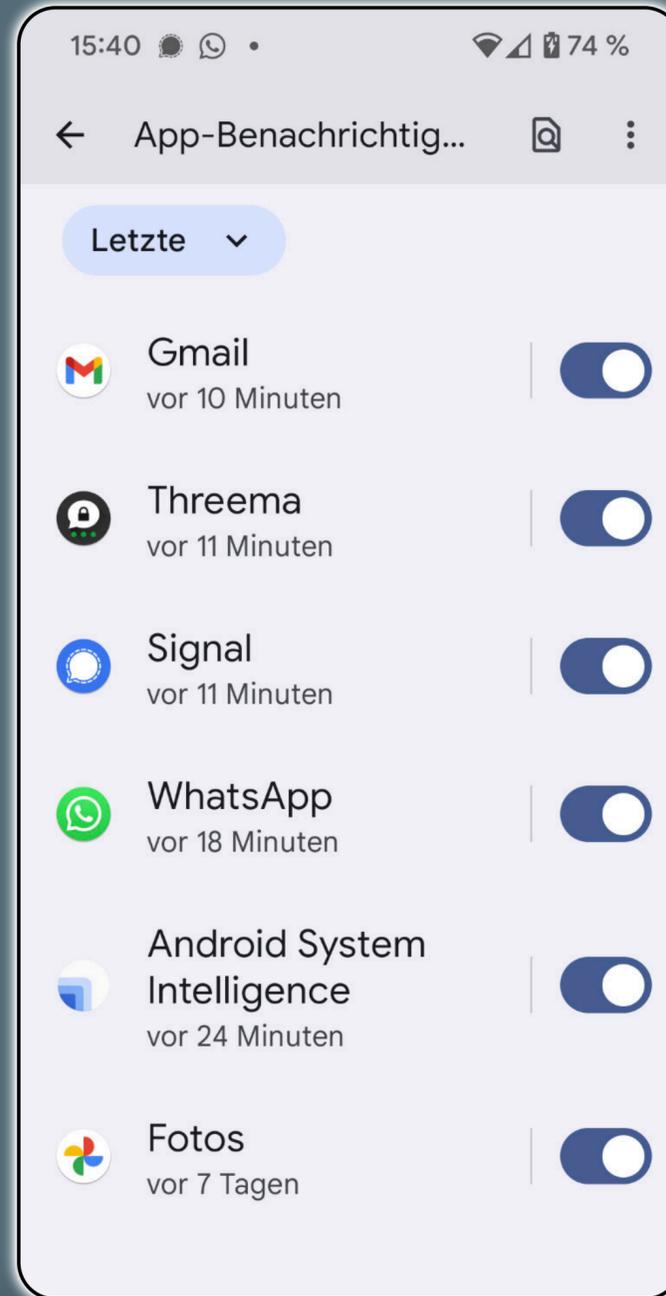
Benachrichtigungen > Apps
 Sie möchten nur bestimmten Apps die Anzeige am Sperrbildschirm erlauben?
 Dann wählen Sie gleich den ersten Eintrag bei den Benachrichtigungen:



Und stellen für jede App die Benachrichtigungen ganz nach Ihren Wünschen ein.

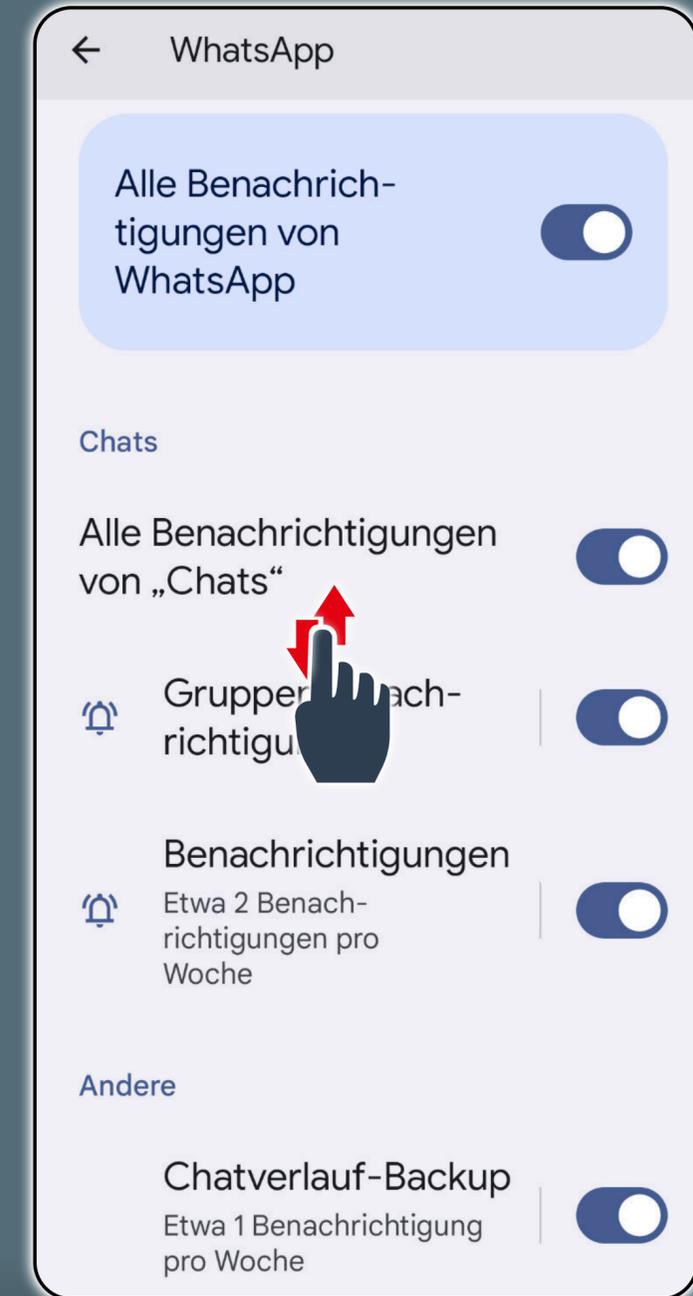
Wo finde ich das?

Start: Einstellungen
 » Benachrichtigungen
 » App-Benachrichtigungen



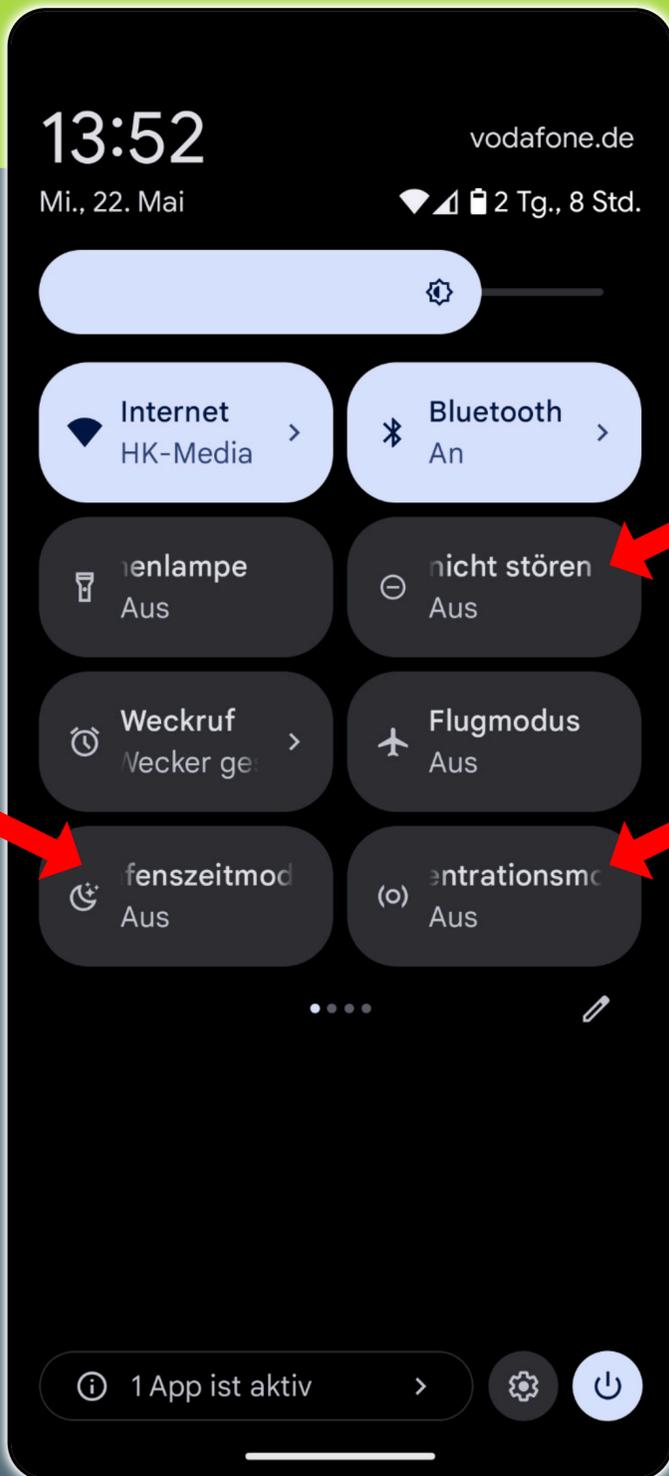
Im Detail:

Hier die Einstellungen am Beispiel von WhatsApp:





Der Extra-Tipp

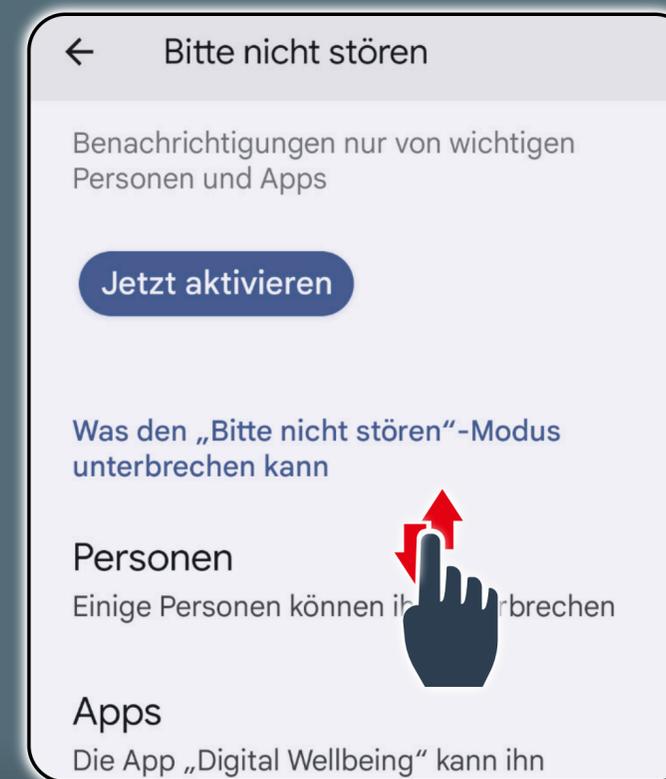
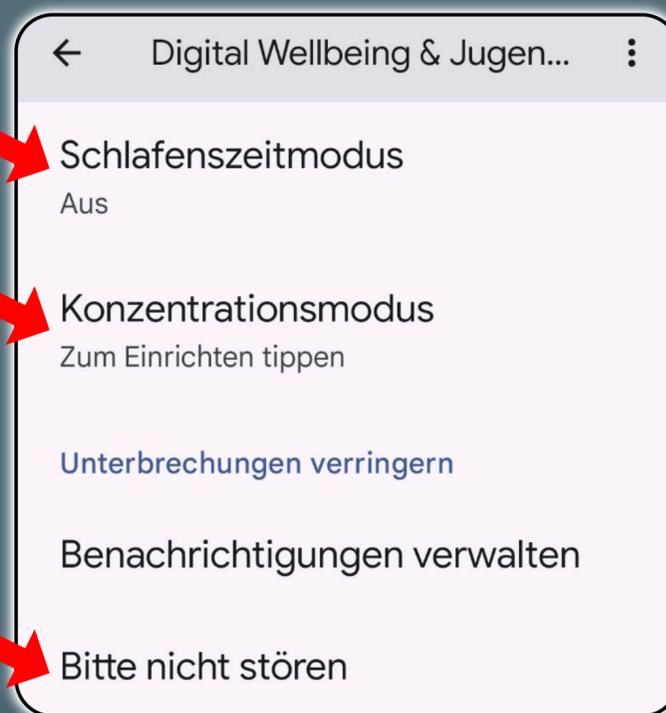


Auswahl Quick-Panel

Ablenkungen reduzieren

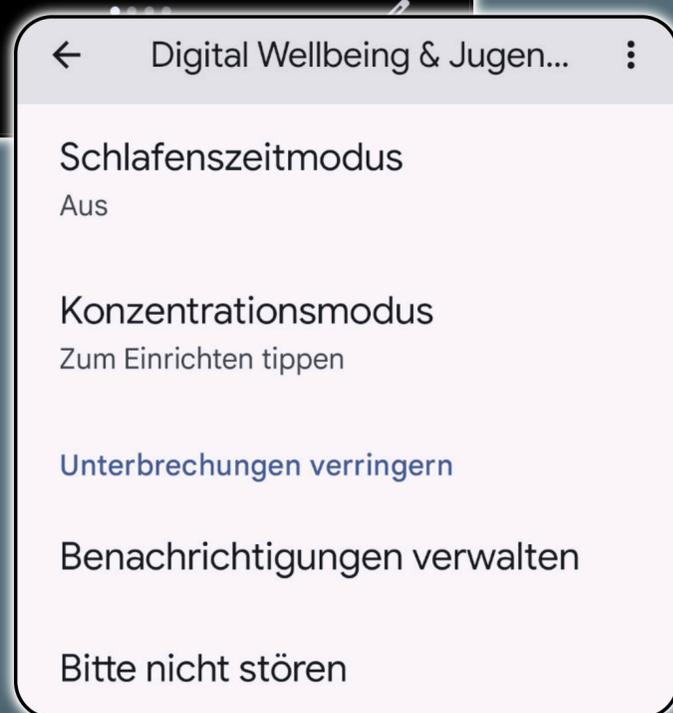
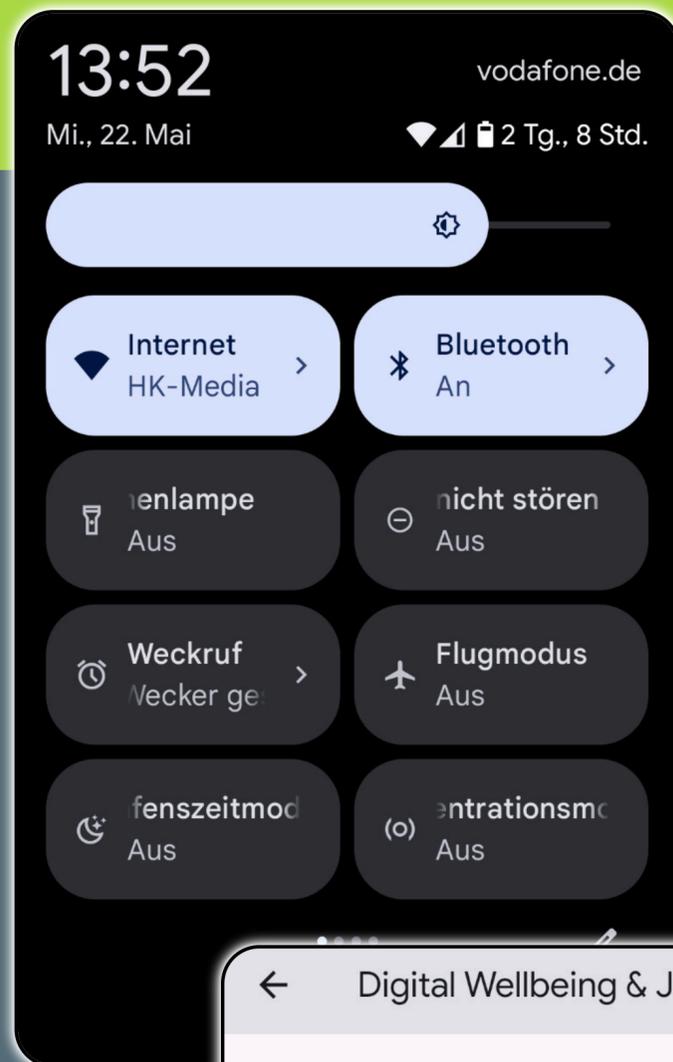
Es gibt drei Voreinstellungen, die Sie ganz nach Ihren Wünschen konfigurieren können.

Die Einstellungen dazu finden Sie im Quick-Panel und in der Einstellungen-App bei „Digital Wellbeing“.





Meine Empfehlung



Experimentieren Sie!

Probieren Sie aus, was am besten zu Ihnen passt.

Und dann versuchen Sie diese Einstellungen in eine der drei Voreinstellungen zu übertragen. So können Sie Ihren persönlichen Modus ganz einfach ein- und ausschalten.

Gut zu wissen:

- Jeder Modus bietet unterschiedliche Einstellungen an.
- Der Modus Schlafenszeit funktioniert auch tagsüber.
- In der Statusleiste wird das passende Symbol angezeigt.
- Apps, die im Hintergrund laufen, werden nicht zur Bildschirmzeit gezählt.