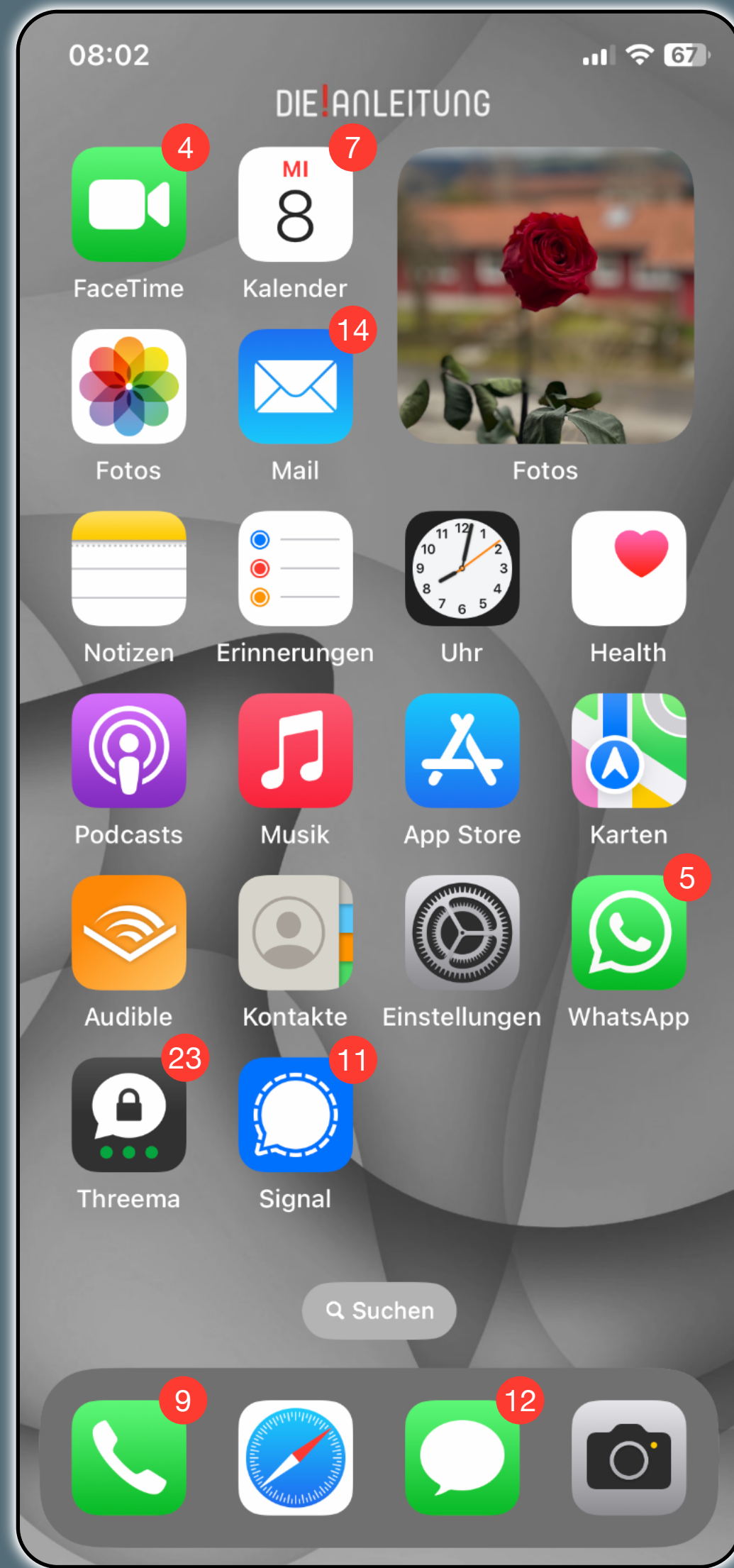




Einfach mal abschalten!

Fällt es Ihnen manchmal auch so schwer, das iPhone 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 hier 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 speichert Ihr iPhone ab – wenn Sie die Funktion aktivieren.

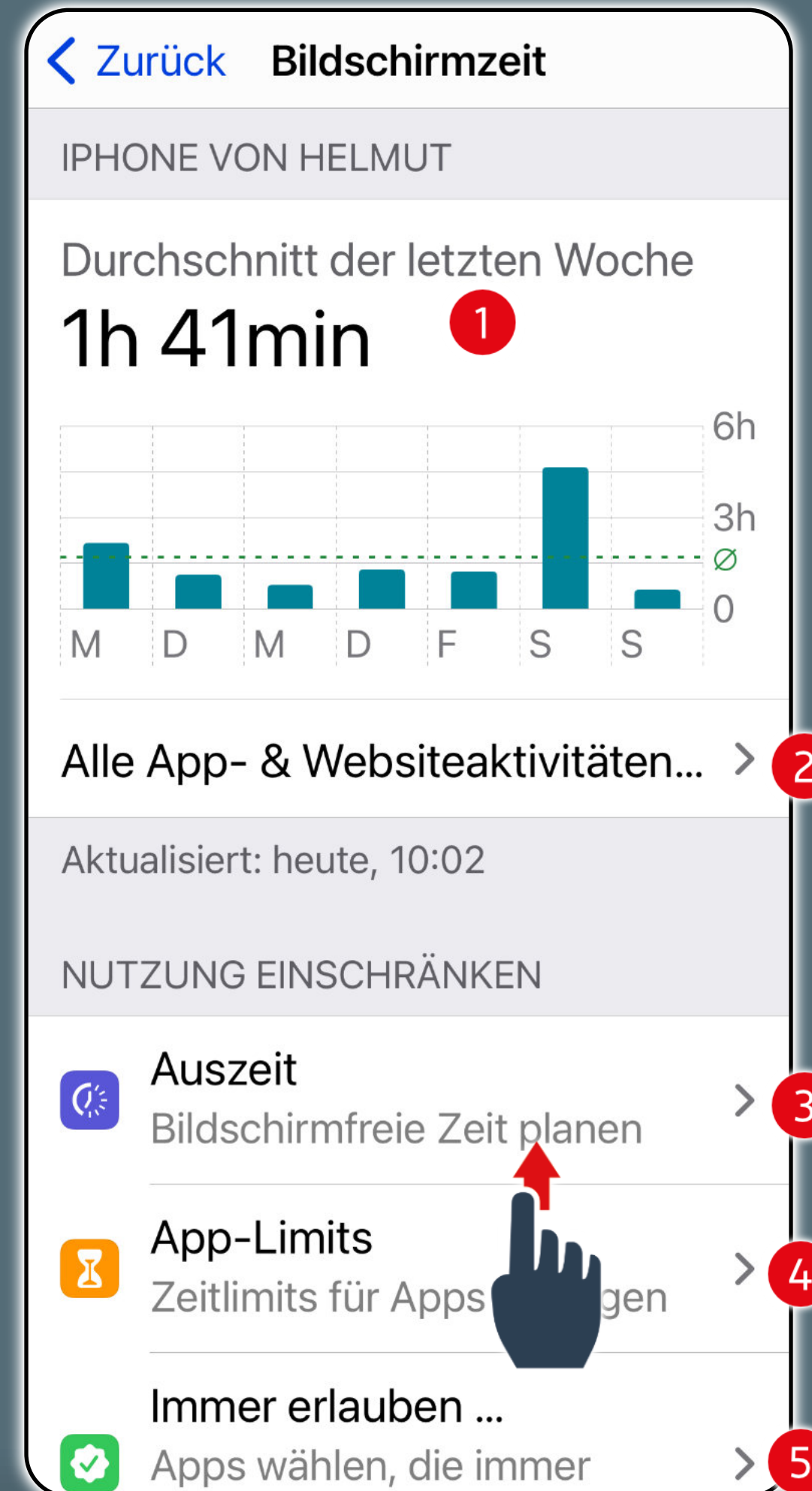
Gehen Sie dafür in die Einstellungen und öffnen dort den Eintrag „Bildschirmzeit“.

Tippen Sie dort auf „App- & Websiteaktivität“ und bestätigen Sie die Aktivierung.

„App- & Websiteaktivität“
aktivieren

Wo finde ich das?

Dann dauert es ein paar Stunden/Tage, bis erste Ergebnisse zu sehen sind.



Der große Überblick

- 1 Tagesdurchschnitt der aktuellen Woche.
- 2 Alle App- & Websiteaktivitäten Mit einem Tipp darauf kommen Sie zu mehr Details.
» nächste Seite

• Nutzung einschränken
Stellen Sie hier ganz genau ein, in welcher Art Sie die Online-Zeit einschränken möchten:

- 3 Bestimmte Zeiten
 - 4 Für einzelne Apps
 - 5 Ausnahmen definieren
- Nach Kontakten (ohne Bild)



Worum geht's hier?

Bildschirmzeit prüfen • Details

Hier wird der Zeitverbrauch in den einzelnen Kategorien farbig markiert.

Schieben Sie die Ansicht nach oben, sehen Sie die aktive Bildschirmzeit der einzelnen Apps.

Tippen Sie auf einen Eintrag, um gleich ein Limit einzustellen.

Weiter unten finden Sie die Anzahl der Aktivierungen. Also, wie oft Sie eine bestimmte App gestartet haben. Und auch hier können Sie ein Limit eingeben.

Wo finde ich das?

Start: Einstellungen
» Bildschirmzeit
» Alle App- & Websiteaktivitäten

Mehr:

Mit einem Wisch nach L/R ändern Sie das Datum für den angezeigten Zeitraum.





Worum geht's hier?

Schwarz/Weiß

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

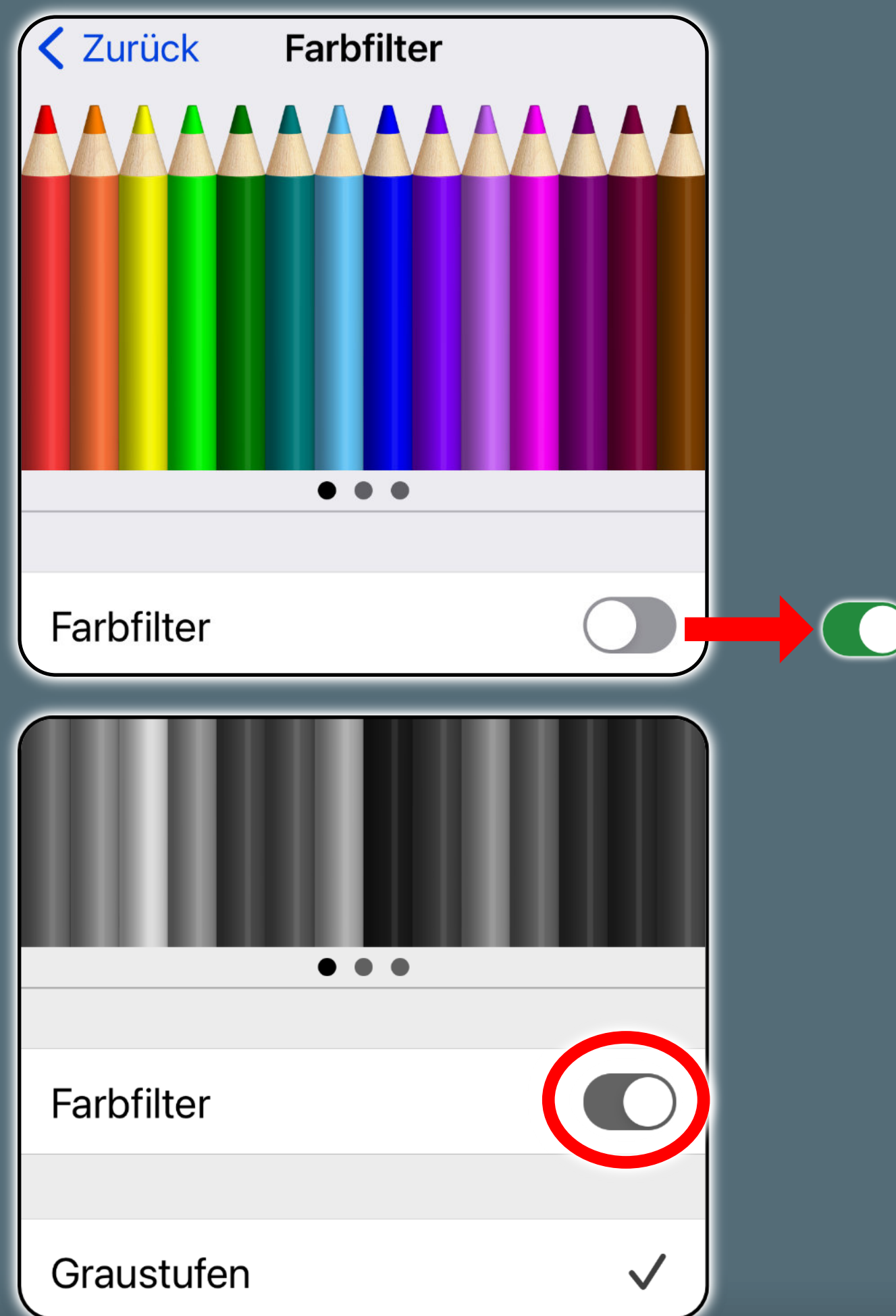
Das ist am iPhone nicht anders als in gedruckten Magazinen.

ABER: Am iPhone können Sie das Farbspektakel ausschalten.

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

Wo finde ich das?

Start: Einstellungen
» Bedienungshilfen
» Anzeige und Textgröße
» Farbfilter » Ein



Das Ergebnis:

Entspannung pur





Worum geht's hier?

Kennzeichen⁵

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

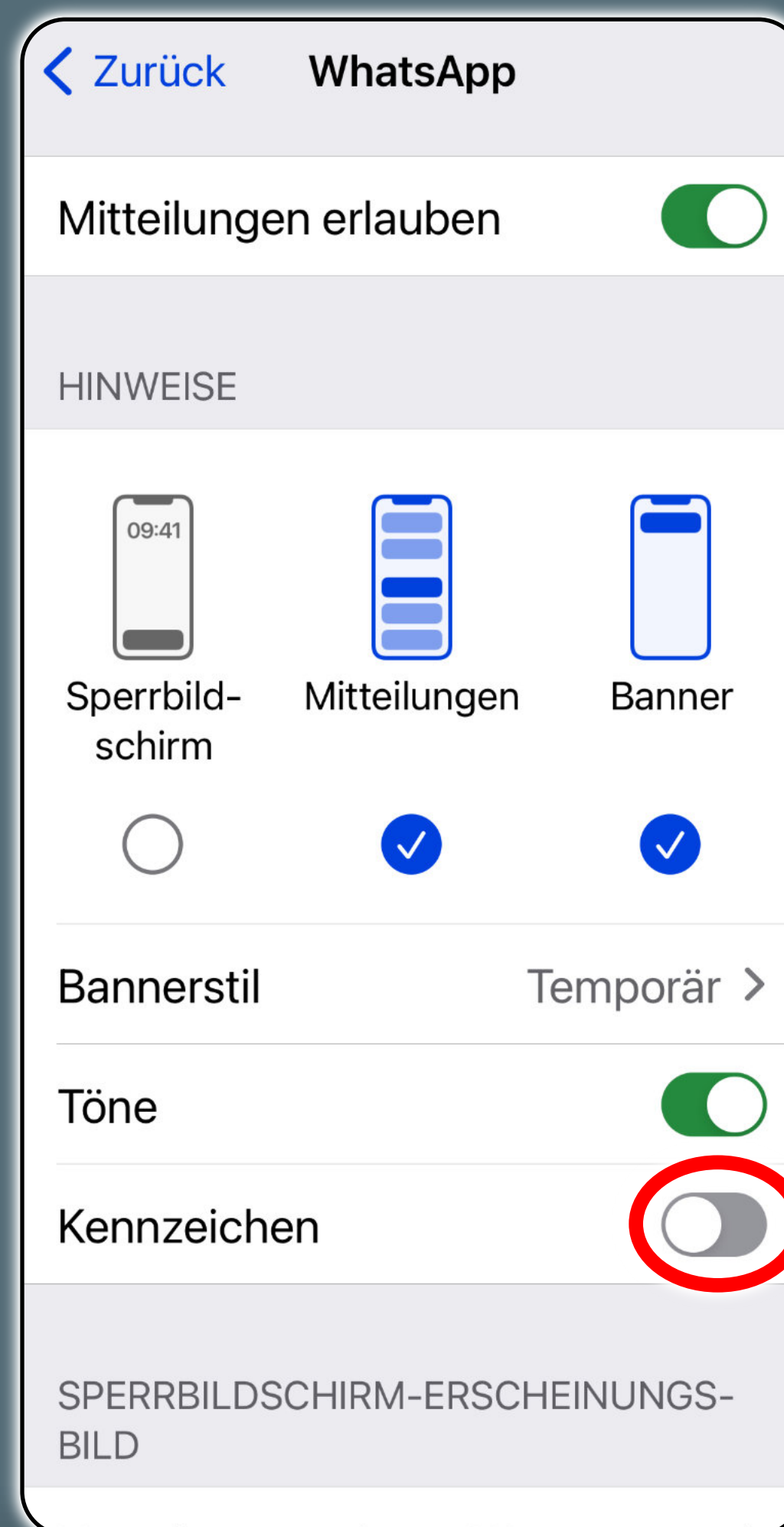
Eigentlich eine gute Funktion. Sie müssen nicht lange nach Neuigkeiten suchen.

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

Wenn Ihnen das zu viel wird, können Sie das Kennzeichen bei jeder App ausschalten.

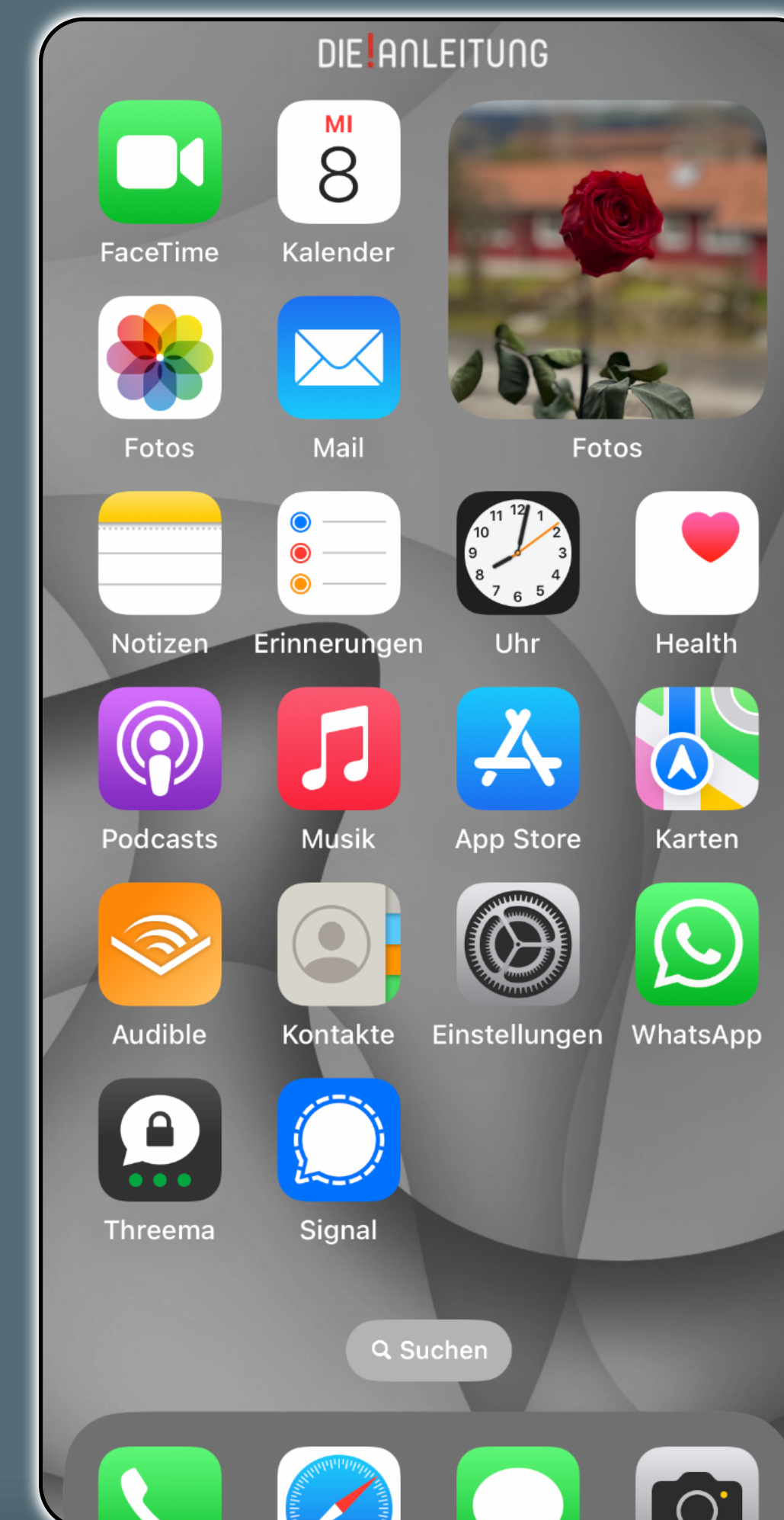
Wo finde ich das?

Start: Einstellungen
» Mitteilungen
» Mitteilungstil » App



Das Ergebnis:

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





Worum geht's hier?

Mitteilungen/Hinweise

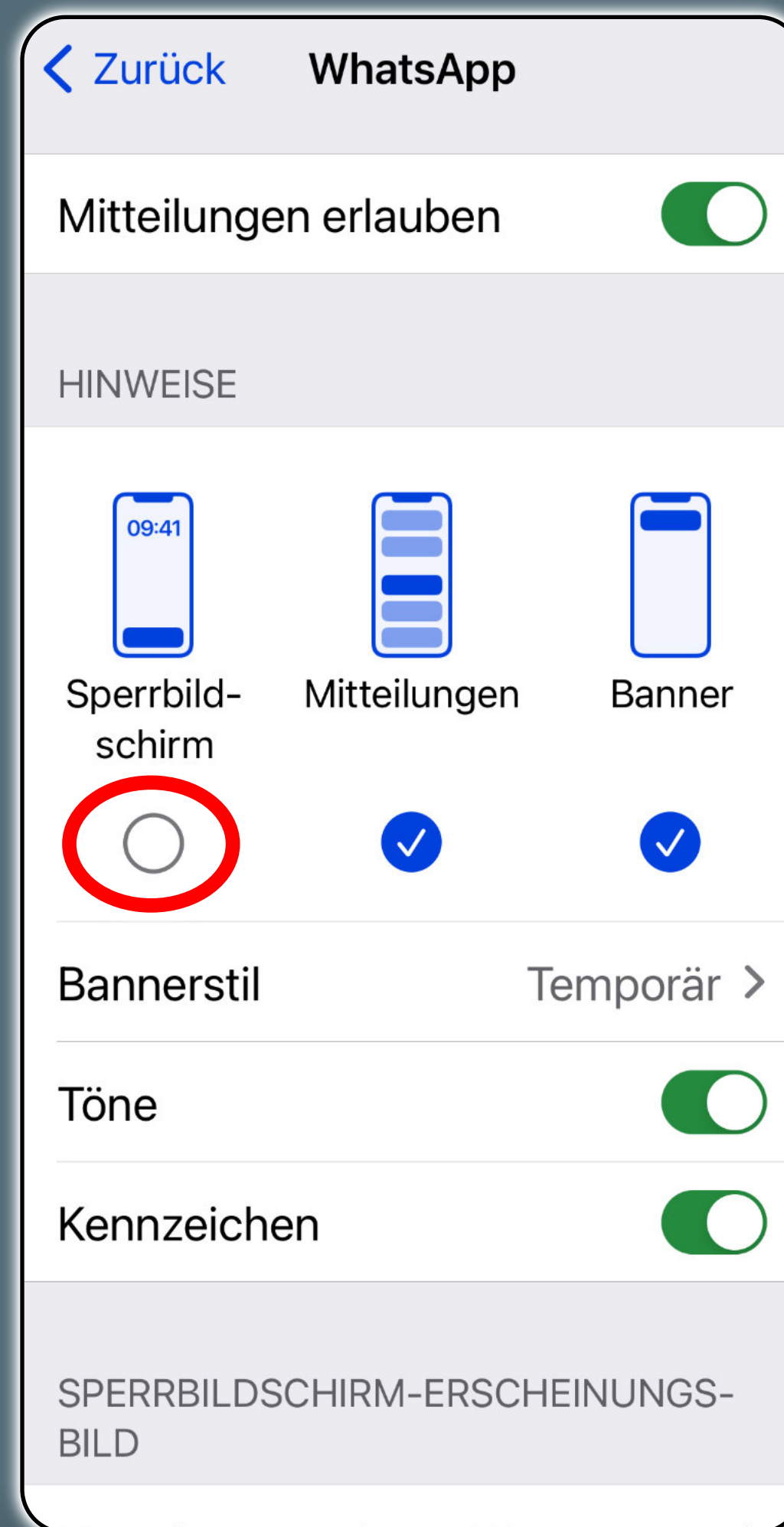
Bei den Mitteilungen ist es ähnlich wie beim Kennzeichen: Manchmal wird es einfach zu viel.

Aber auch hier gibt es eine Lösung: Ausschalten.

Das ist für jede einzelne App möglich.

Wo finde ich das?

Start: Einstellungen
» Mitteilungen
» Mitteilungsstil » App



Meine Empfehlung:

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

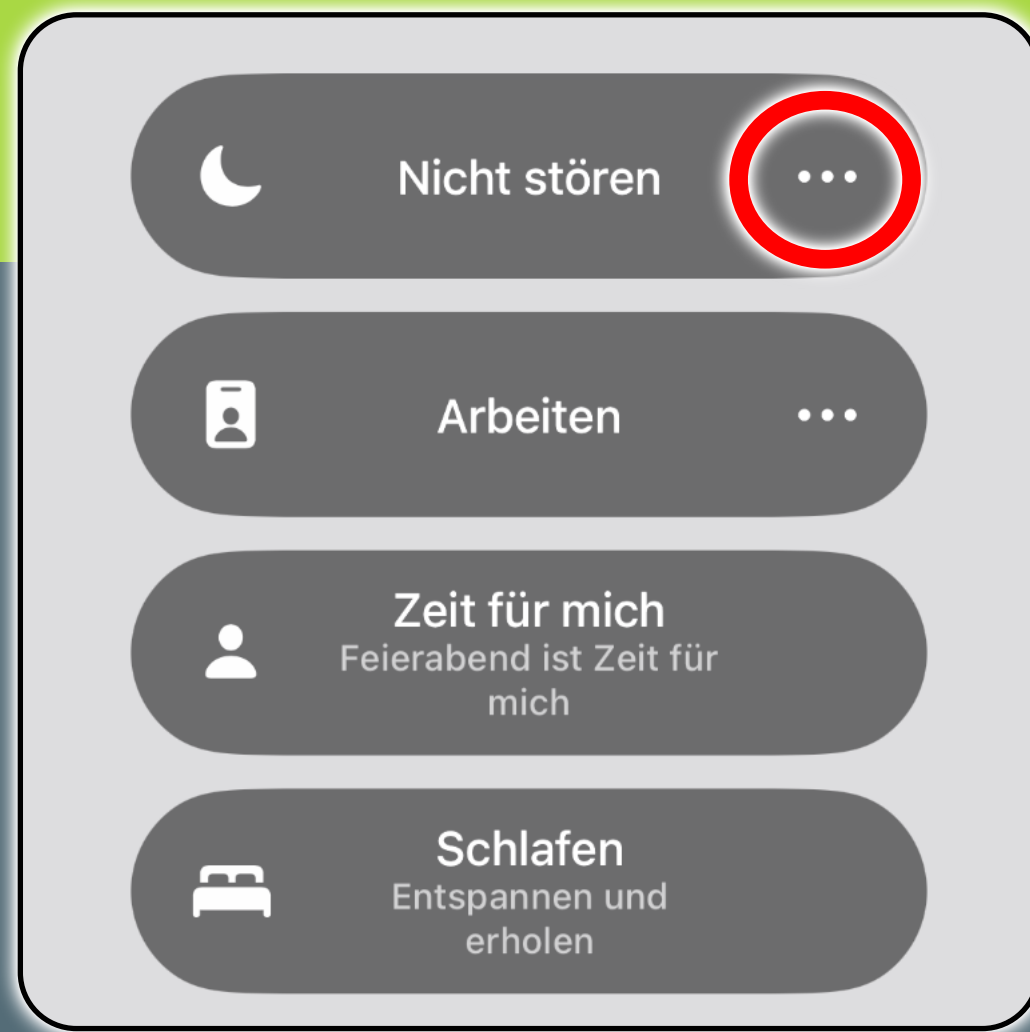
Wenn Sie Ihr iPhone entsperren, finden Sie alle Mitteilungen in der Übersicht – die Sie mit einem Wisch von oben öffnen.

TIPP:

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



Der Extra-Tipp



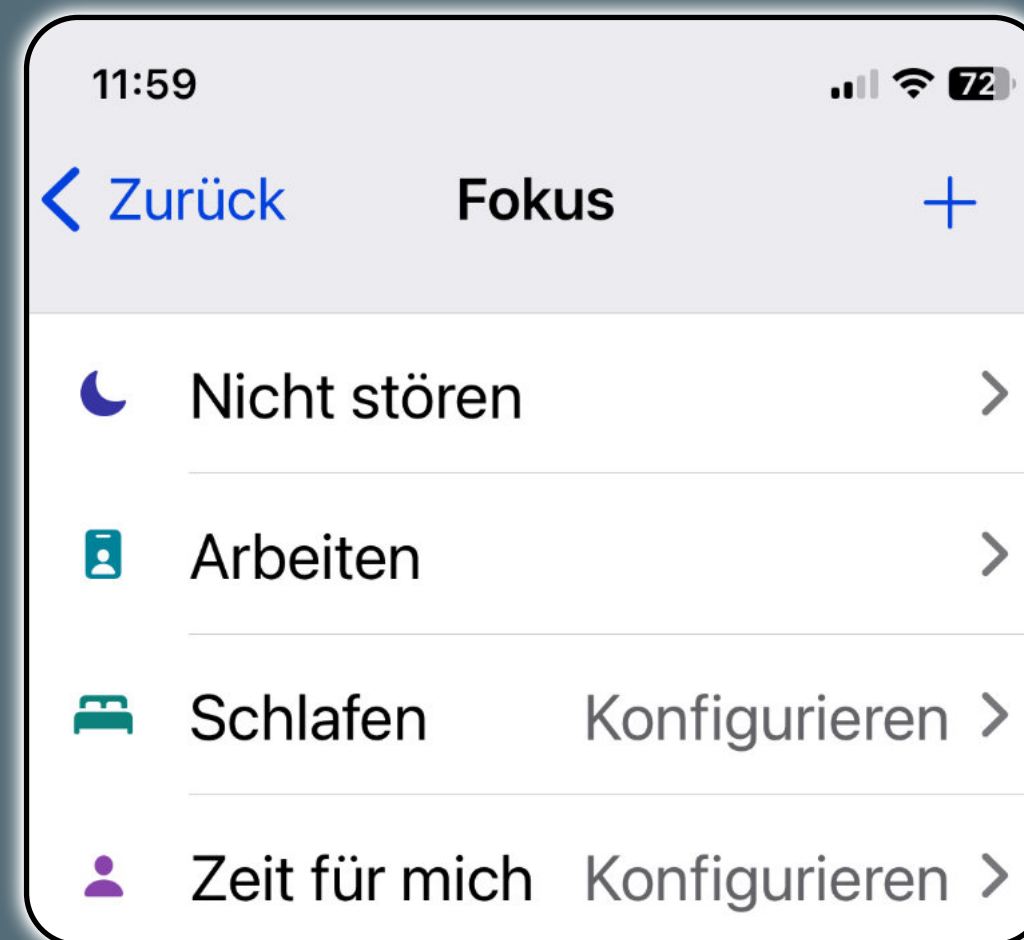
Fokus

Der Fokus-Modus bietet ebenfalls eine einfache Möglichkeit, um Ablenkungen zu reduzieren. Die Einstellungen dazu finden Sie im Kontrollzentrum und in der Einstellungen-App.

Sie haben 4 Voreinstellungen, die Sie ganz nach Ihren Wünschen konfigurieren können.

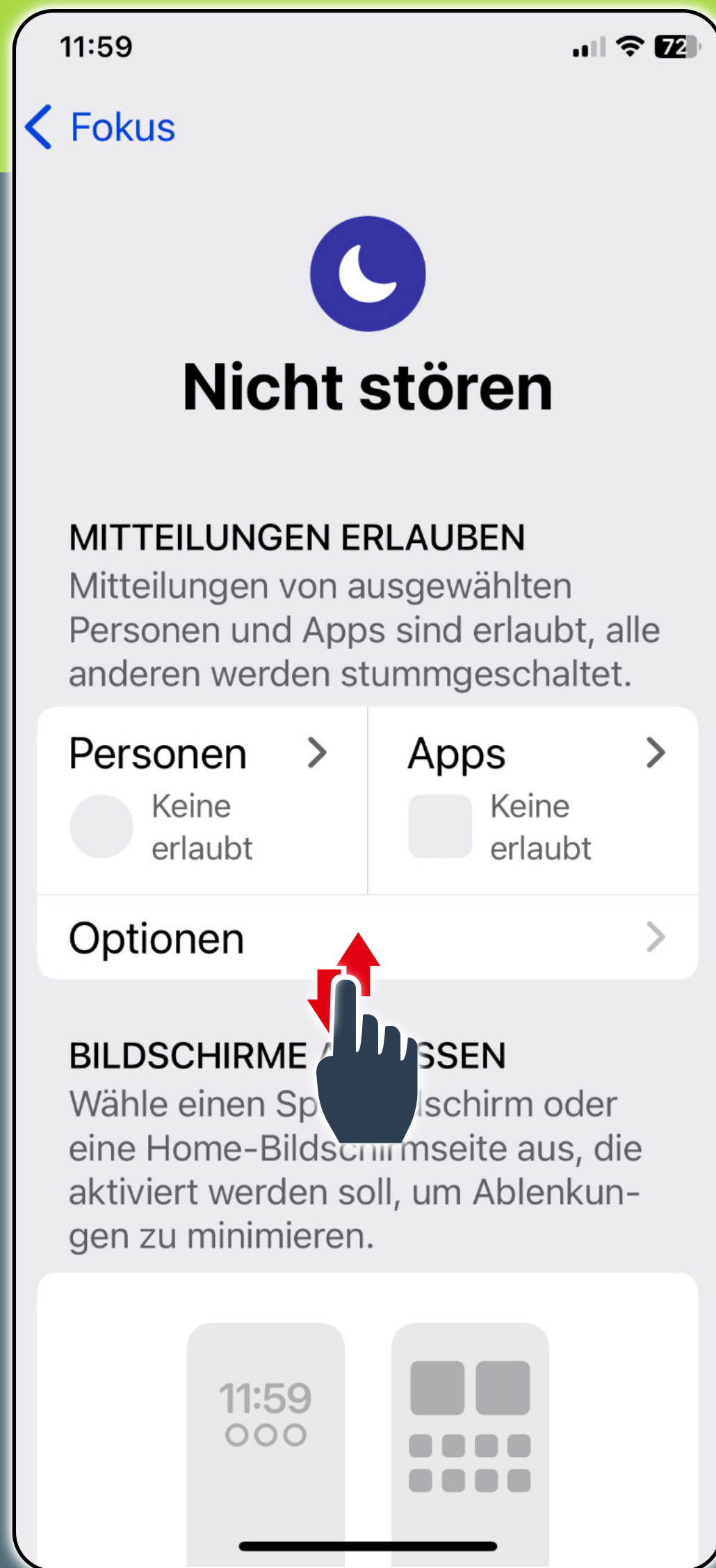


Fokus Auswahl





Meine Empfehlung



Experimentieren Sie!

Probieren Sie aus, was am besten zu Ihnen passt.

Und dann versuchen Sie, diese Einstellungen in eine der vier 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 „Schlafen“ funktioniert auch tagsüber.
- In der Statusleiste wird das passende Symbol angezeigt.
- Apps, die im Hintergrund laufen, werden nicht zur Bildschirmzeit gezählt.