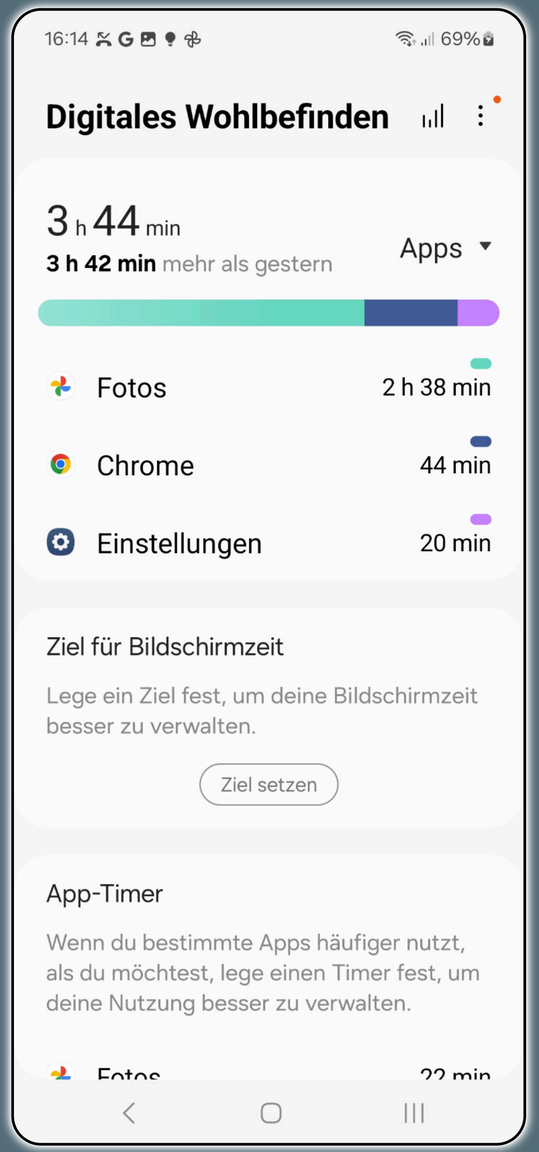


Einfach mal abschalten!

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

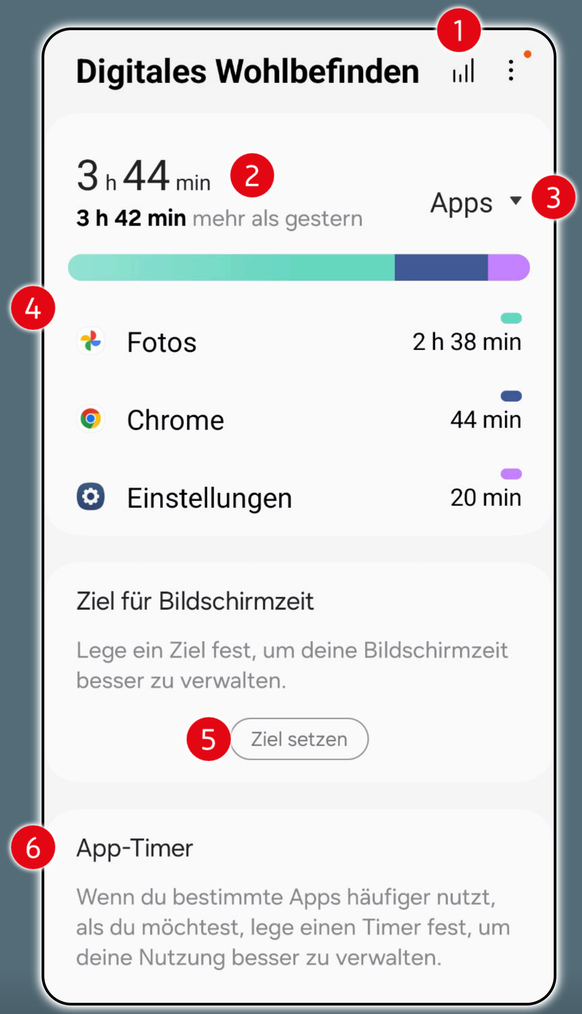
Was denken Sie: Wie lange sind Sie täglich online? 30 Minuten? Eine Stunde? Oder mehr?

Den tatsächlichen Wert finden Sie auf Ihrem Handy im Bereich „Digitales Wohlbefinden“.

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

Wo finde ich das?

Start: Einstellungen
» Digitales Wohlbefinden
und Kindersicherung



Das Ergebnis:

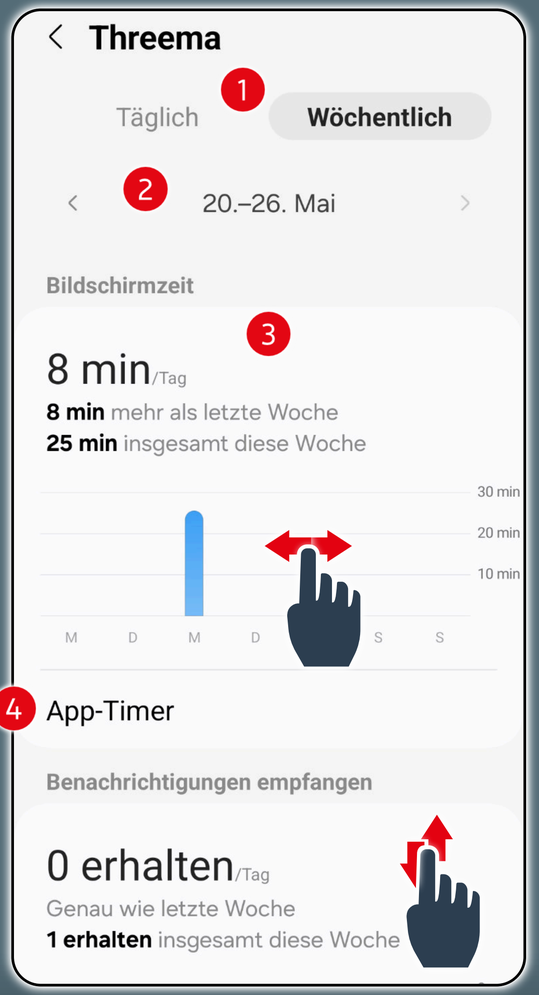
1. Wochenbericht aktivieren
2. Tagesübersicht
3. Wechsel: Apps<>Kategorien
4. Benutze Apps
   Tippen Sie auf einen Eintrag, um weitere Details zu sehen.
5. Maximale Bildschirmzeit für alles einstellen.
6. App-Timer für einzelne Apps einstellen. Tippen Sie auf die Überschrift, um einzelne Apps bzw. Kategorien zu aktivieren.

Weiter » nächste Seite

Worum geht's hier?

Bildschirmzeit > Details

Beispiel: Threema



Anzeige / Funktion

1. Wechsel: Tag<>Woche
2. Datum ändern
   Funktioniert auch mit einem Wisch über die Grafik.
3. Tages- bzw. Wochenübersicht
4. App-Timer
   für dieses App einstellen
5. Benachrichtigungen
   Übersicht Tag/Woche
6. Benachrichtigungseinstellungen
7. Nutzungshäufigkeit Tag/Woche
   Wie oft haben Sie diese App geöffnet?

Das Ergebnis:

Worum geht's hier?

Schwarz/Weiß

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

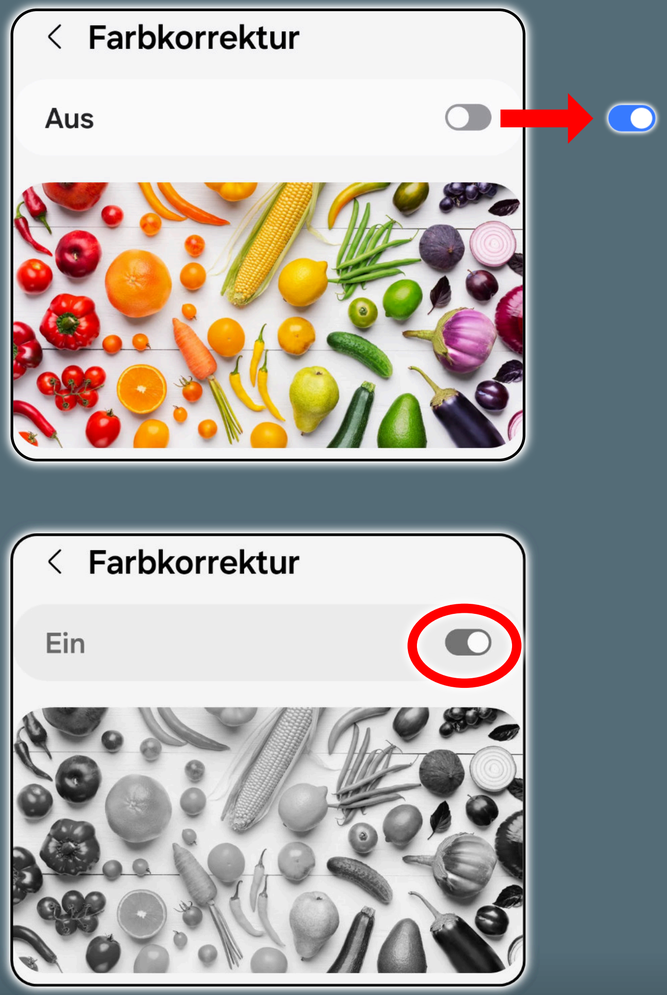
Das ist am Handy nicht anders als in gedruckten Magazinen.

ABER: Am Handy können Sie das Farbspektakel ausschalten.

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

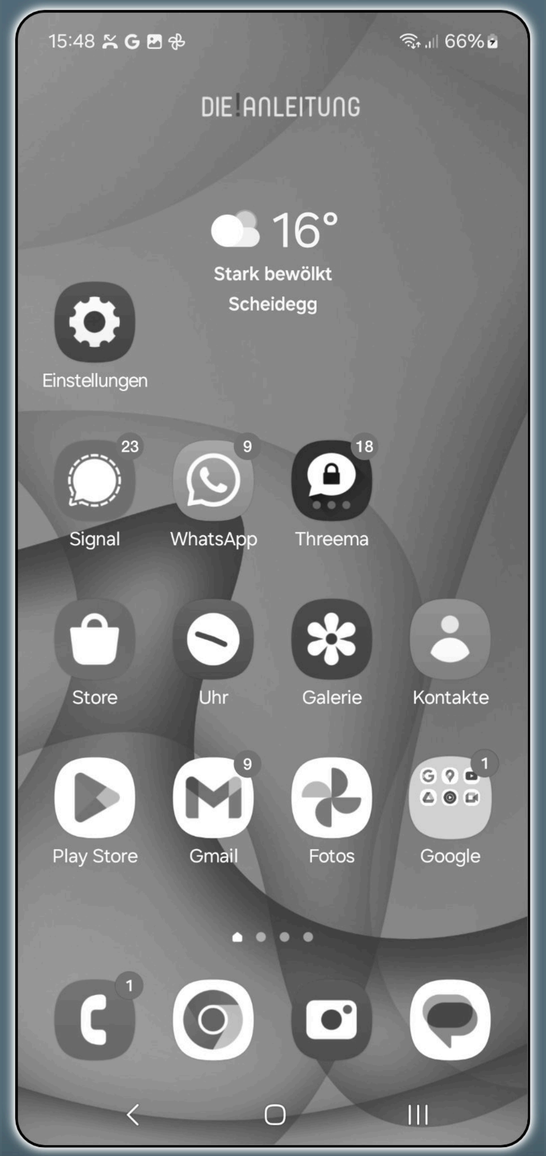
Wo finde ich das?

Start: Einstellungen
» Eingabehilfe
» Verbesserungen der Sehhilfe
» Farbkorrektur



Das Ergebnis:

Entspannung pur



Worum geht's hier?

App-Symbolindikator 5

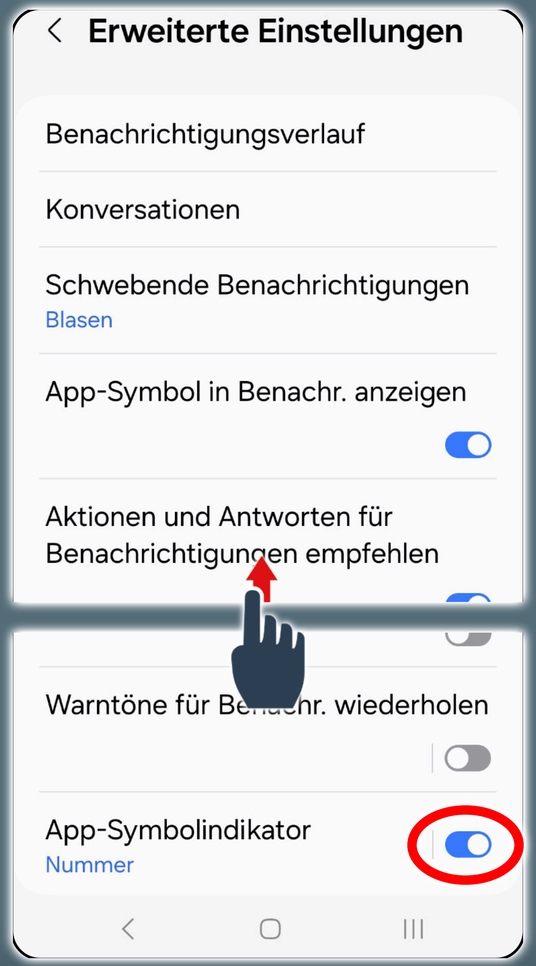
Der Symbolindikator an den Apps zeigt an, dass es hier Neuigkeiten gibt.

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 komplett oder bei jeder App einzeln ausschalten.

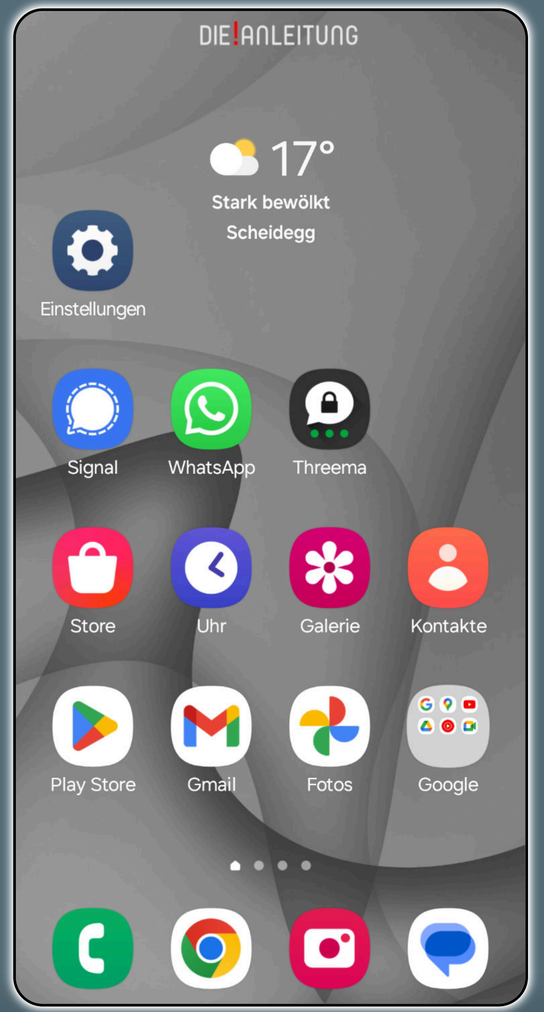
Wo finde ich das?

Start: Einstellungen
» Benachrichtigungen
» Erweiterte Einstellungen
» App-Symbolindikator



Das Ergebnis:

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



Worum geht's hier?

Benachrichtigungen am Sperrbildschirm

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

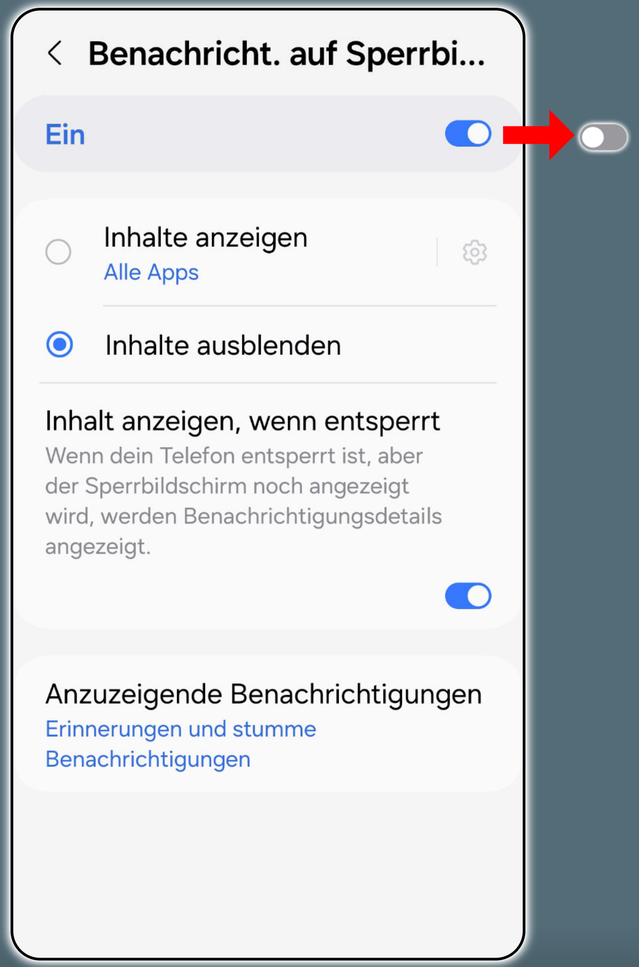
Aber auch hier gibt es eine Lösung: Ausschalten.

Die Einstellung hier gilt für alle Apps.

Detaillierte Änderungen für einzelne Apps sind ebenfalls möglich. » nächste Seite

Wo finde ich das?

Start: Einstellungen
» Benachrichtigungen
» Benachrichtigungen am Sperrbildschirm



Das Ergebnis:

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

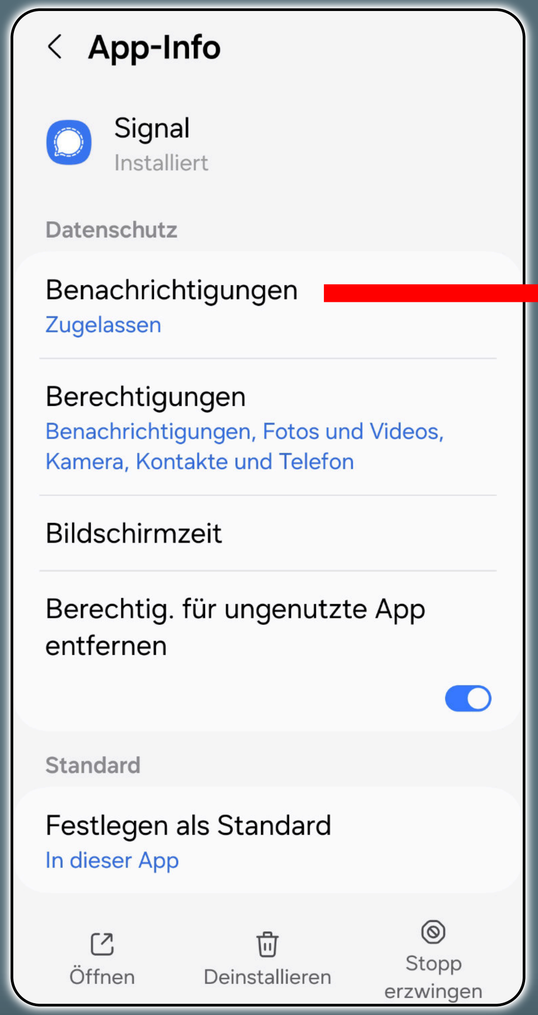
Sie möchten nicht gleich alle Benachrichtigungen ausschalten? Kein Problem.

Diese Funktion können Sie für jede App getrennt einschalten.

Hier am Beispiel von „Signal“.

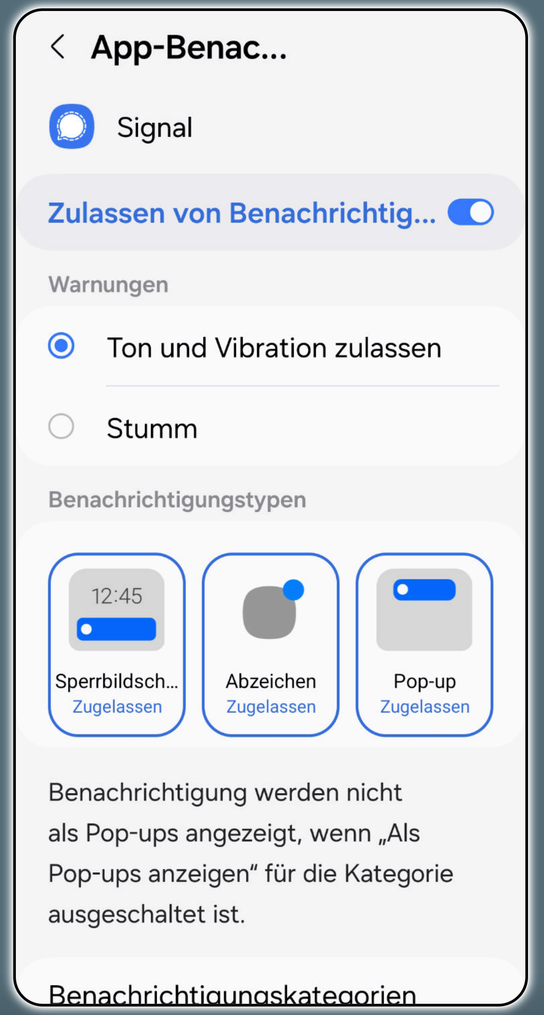
Wo finde ich das?

Start: Einstellungen » Apps » App auswählen » Benachrichtigungen

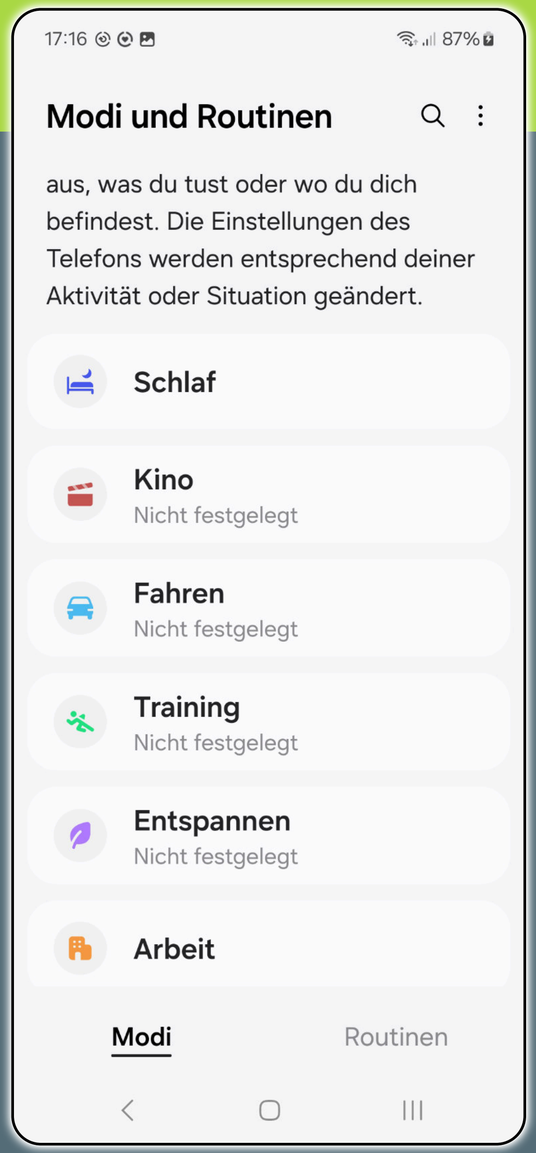


Die Einstellungen

Stellen Sie hier genau ein, wo und wie Benachrichtigungen angezeigt werden.



Der Extra-Tipp



Öffnen: Einstellungen » Modi und Routinen

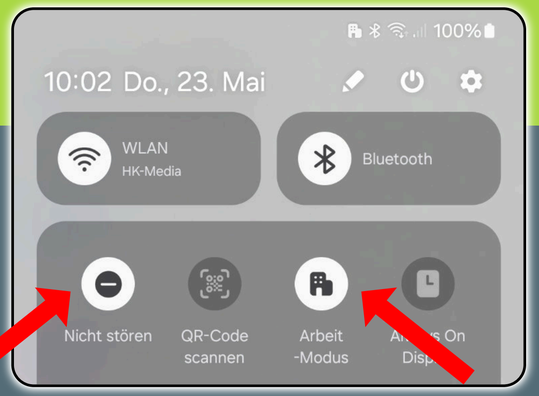
Ablenkungen reduzieren

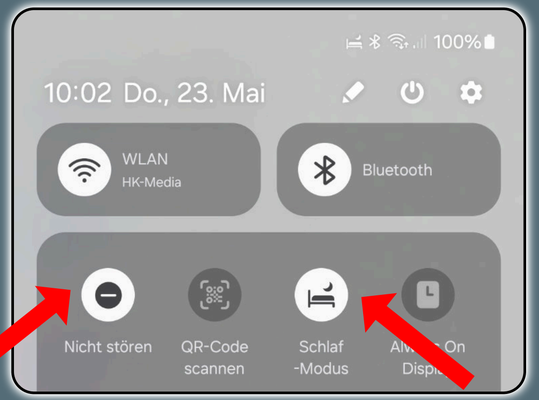
Es gibt mehrere Voreinstellungen (Modi & Routinen / Nicht stören), die Sie ganz nach Ihren Wünschen konfigurieren können. Die Einstellungen dazu finden Sie hier:

- Quick-Panel
- Einstellungen-App » Modi & Routinen
- Einstellungen-App » Benachrichtigungen » Nicht stören

Öffnen: Quick-Panel

Öffnen: Einstellungen » Benachr. » Nicht stören





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 „Schlaf“ funktioniert auch tagsüber.
- In der Statusleiste wird das passende Symbol angezeigt.
- Apps, die im Hintergrund laufen, werden nicht zur Bildschirmzeit gezählt.