Wohlkapitel

Mein Handy darf warten

Bewusster mit meiner Zeit und Aufmerksamkeit umgehen



Ein Wohlkapitel-Arbeitsbuch mit Clara und Paul

Für Menschen in der Lebensmitte

1 | MEINE TATSÄCHLICHE NUTZUNG

Drei Arten, das Handy zu öffnen

Du öffnest das Handy, um eine Nachricht zu schreiben, eine Karte zu lesen oder ein Foto anzusehen. Das kann gewollte Nutzung sein. Du brauchst es für einen beruflichen Auftrag, eine vereinbarte Rückmeldung oder ein Hilfsmittel. Das kann notwendige Nutzung sein. Die beiden Kategorien können sich überschneiden: Ein Gespräch darf gleichzeitig wichtig und angenehm sein.

Daneben gibt es das ungeplante Öffnen. Du greifst nach dem Gerät, ohne schon zu wissen, was du möchtest. Oder du wechselst nach einer erledigten Aufgabe in eine andere Anwendung. Auch das ist zunächst nur eine Beschreibung. Vielleicht entscheidest du dich bewusst dafür, weiterzulesen. Vielleicht wärst du lieber zur angefangenen Tätigkeit zurückgekehrt.

Die hilfreiche Frage lautet deshalb nicht: «War das Handy lange an?» Frage genauer: «Was wollte ich in dieser Situation, und was ist tatsächlich daraus geworden?» Damit wird ein Ablauf sichtbar, den du verändern könntest. Du musst nicht jede Nutzung einer einzigen festen Schublade zuordnen.

Wähle zwei gewöhnliche Gelegenheiten, etwa das Nachsehen beim Frühstück und das Antworten nach einer Besprechung. Beschreibe sie jeweils mit einem Anfang und einem Ende. Noch brauchst du weder Messgerät noch Einstellung. Vermeide Situationen, in denen Beobachten selbst ablenkt, beispielsweise im Strassenverkehr.

Wenn du deinen ursprünglichen Zweck erfüllt hast, darf das genügen. Ein weiterer bewusster Entschluss bleibt möglich. Du suchst mehr Entscheidungsspielraum in einzelnen Momenten, keine vollständig kontrollierte Tagesbilanz.

> Der Zweck einer Nutzung ist wichtiger als ein pauschales Urteil.

Passende Arbeitsseite: Seite 9

1 | MEINE TATSÄCHLICHE NUTZUNG

Vom Gesamturteil zur brauchbaren Frage

«Ich bin ständig am Handy» enthält wenig, woran du konkret ansetzen kannst. «Beim Schreiben öffne ich nach jeder Werbemeldung den Shop» beschreibt eine Situation, einen Auslöser und eine Handlung. Du musst nicht wissen, warum das schon lange so läuft, um einen kleinen nächsten Versuch zu wählen.

Lies deine Notizen von Seite 9. Unterstreiche gedanklich den Punkt, an dem dein ursprünglicher Zweck erledigt war. Was geschah danach? Kam eine Meldung von aussen, fiel dir eine weitere Aufgabe ein oder hast du eine andere App ohne bestimmten Anlass geöffnet? Diese Unterschiede können zu verschiedenen Lösungen führen.

Bei einer entbehrlichen Meldung könntest du deren Anzeige prüfen. Bei einer echten weiteren Aufgabe hilft vielleicht eine kurze Notiz für später. Wenn du bewusst Unterhaltung möchtest, braucht es möglicherweise gar keine Änderung. Du musst nicht jede zusätzliche Nutzung als Störung verbuchen.

Formuliere eine Frage, die eine einzelne Situation beantworten kann: «Komme ich nach dem Gruppenchat leichter zur Liste zurück, wenn mein Zweck sichtbar neben mir liegt?» Vermeide ein Ziel wie «Ab jetzt nutze ich das Gerät immer vernünftig». Es wäre unklar, wann du es erfüllt hättest und welche Ausnahme erlaubt wäre.

Du darfst zunächst nur beobachten. Vielleicht verändert ein voller Betreuungstag die Lage so stark, dass du heute keinen Versuch brauchst. Eine präzise Frage bleibt trotzdem ein Ergebnis. Sie schützt dich davor, ein grosses Verbot für ein kleines und anders lösbares Problem zu entwerfen.

Beschreibe den Moment, an dem du gern anders entscheiden würdest.

Passende Arbeitsseite: Seite 9