

Die 5 Gamechanger

Fünf Schritte, die sofort etwas verändern. Ohne Verzicht, ohne Verbote. Nimm dir einen pro Woche vor, nicht alle fünf auf einmal.

1

Die ersten und letzten 30 Minuten gehören dir

Besserer Start, besserer Schlaf

Die ersten 30 Minuten morgens und die letzten 30 Minuten abends gehören dir, ohne Smartphone. Wer so in den Tag startet und ihn beendet, schläft besser und kommt klarer durch den Tag.

2

Leben-an-Momente sammeln

Mehr echte Momente statt Scrollen

Sammle bewusst Momente, in denen du wirklich lebst: Sport, Zeit mit Freunden, Musik, draußen sein. Je mehr Leben-an-Momente du am Tag hast, desto weniger fehlt dir das Handy.

3

Unnötige Push-Nachrichten ausschalten

Weniger Ablenkung, du entscheidest selbst

Schalte die Push-Nachrichten aus, die du nicht wirklich brauchst. Dann entscheidest du selbst, wann du aufs Smartphone schaust, nicht die App. Du hast die Kontrolle.

4

Offline-Zeiten schaffen

Regelmäßige Pausen vom Netz

Schaffe dir feste Zeiten ganz ohne Smartphone: beim Essen, draußen oder beim Lernen. Wer öfter offline ist, merkt schnell, wie gut das tut.

5

Smartphonefreies Schlafzimmer über Nacht

Besserer Schlaf, klarer Kopf

Lass dein Smartphone über Nacht aus dem Schlafzimmer, zum Beispiel im Flur oder in der Küche. Ohne Handy direkt am Bett schläfst du ruhiger und startest freier in den Tag.

So geht's: Häng dir diese Seite sichtbar auf und starte mit dem ersten Gamechanger. Deine Zeit gehört dir. Hol sie dir zurück.