

SMARTPHONE KNIGGE



Wer hat die Kontrolle - Du oder dein Device? Leitfaden für den klugen Umgang mit dem Smartphone



Durchatmen

Wenn du warten musst, weil z. B. dein Bus zu spät kommt oder du in einer langen Schlange stehst, atme ein paar Mal tief durch. Nutze nicht jede freie Sekunde am Smartphone, sondern nimm dir Zeit für dich.



Phubbing vermeiden

Wie würdest du dich fühlen, wenn dein Freund die ganze Zeit aufs Smartphone guckt, während du mit ihm sprichst? Hat er überhaupt alles mitbekommen? Menschen verdienen unsere Aufmerksamkeit. Egal, ob dich jemand in der Mensa bedient oder dir eine langweilige Geschichte erzählt - Kopfhörer raus und Blick weg vom Bildschirm. Das zeigt Respekt für dein Gegenüber.



Soziale Unterbrechungen ankündigen

Es ist okay, mal kurz aufs Smartphone zu schauen, auch wenn du mit anderen unterwegs bist. Aber kündige es an - wie ein kurzer Abstecher zur Toilette: einfach und unauffällig.



Kamera und Videos - okay?

Heimliche Aufnahmen sind nicht nur unhöflich, sondern auch illegal. Hol dir immer die Erlaubnis, wenn du Bilder oder Videos von anderen machst oder teilst. Trau dich auch anderen zu sagen, wenn du nicht möchtest, dass du auf geteilten Bildern zu sehen bist.



Töne nur, wenn nötig

Musik-Apps, Klingeltöne, Tastentöne und Gespräche auf Lautsprecher - das stört! Lass die Töne aus, außer in Situationen wo es wirklich niemanden stört. (Wer Musik schätzt, spielt sie sowieso lieber über vernünftige Kopfhörer ab als über die Smartphone-Lautsprecher.) Hast du beim Telefonieren den Lautsprecher an, sag das deinem Gesprächspartner. Vielleicht gibt es Dinge, die er nicht vor Mithörern sagen würde.



Pausen einlegen

Wusstest du, dass es bereits an deinem geistigen Akku saugt, nur um nicht zuzugreifen, wenn dein Smartphone in der Nähe liegt? Teste doch mal, ob du es schaffst, das Smartphone eine Zeit lang liegen zu lassen. Ein Abend, ein Wochenende oder eine Woche "ohne" kann total befreiend sein. Was du alles mit der gewonnenen Zeit machen kannst...!

SMARTPHONE LEITFADEN



Wer hat die Kontrolle - Du oder dein Device? Leitfaden für den klugen Umgang mit dem Smartphone



Chill mal kurz

Wenn du warten musst, weil der Bus wieder nicht pünktlich ist oder die Schlange ewig lang ist, atme einfach mal tief durch. Nicht jede freie Sekunde muss am Handy verbracht werden. Nimm dir lieber kurz Zeit für dich und relax.



Handy-Sucht abstellen

Wie würdest du dich fühlen, wenn dein Kumpel die ganze Zeit auf sein Handy starrt, während du mit ihm quatschst? Kriegt der überhaupt noch was mit? Menschen verdienen deine Aufmerksamkeit. Egal, ob dich jemand in der Mensa bedient oder ne lahme Story erzählt - Kopfhörer raus, Blick hoch, das zeigt Respekt.



Kurz Bescheid sagen

Es ist voll okay, mal kurz aufs Handy zu gucken, auch wenn du mit anderen abhängst. Aber sag's halt vorher, so wie: „Ich check nur kurz was.“ Easy, schnell und ohne Drama.



Kamera-Action nur mit Erlaubnis

Einfach so Leute filmen oder fotografieren? Nope, das geht gar nicht. Das ist nicht nur respektlos, sondern auch illegal. Frag vorher immer nach, ob's okay ist. Und wenn du nicht willst, dass jemand Bilder von dir teilt, sag's direkt. Kein Stress, einfach ehrlich sein.



Laut ist out

Klingeltöne, Tastentöne oder Musik auf Lautsprecher? Nervt mega! Lass die Töne aus, es sei denn, es stört wirklich niemanden. Musik klingt eh besser über Kopfhörer. Und wenn du Lautsprecher benutzt, sag's deinem Gesprächspartner - manche Sachen will man nicht vor anderen erzählen.



Leg mal ne Pause ein

Wusstest du, dass allein die Nähe deines Handys schon Energie kostet? Versuch mal, das Ding für ne Weile wegzulegen. Ein Abend, ein Wochenende oder ne Woche ohne Handy - fühl dich frei! Und hey, du wirst staunen, was du alles mit der gewonnenen Zeit machen kannst.