

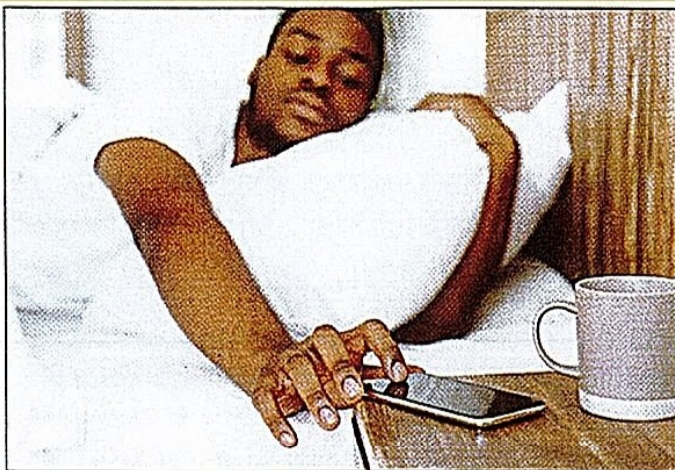
Leben ohne Smartphone?

a Sie lesen in einer Tageszeitung einen Artikel über digitales Fasten. Ergänzen Sie im Text die Teilsätze.

- ☐ wenn einem der Verzicht besonders schwer-falle
- ☐ um nach einer Unterbrechung wieder mit voller Konzentration arbeiten zu können
- ☒ ~~wie eine Umfrage des Forsa-Instituts im Auftrag der DAK-Gesundheit ergab~~
- ☐ da wir ständig mit dem Handy beschäftigt sind
- ☐ wie lange man an dem Tag online war
- ☐ wo die Zeit geblieben ist
- ☐ denn man könne sich gegenseitig motivieren und an die guten Vorsätze erinnern
- ☐ sondern einen analogen Wecker zu benutzen
- ☐ weil das Gehirn zu viele Informationen nicht gleichzeitig verarbeiten könne

■ Digitales Fasten

Das Smartphone ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Doch mit dem Gefühl der ständigen Erreichbarkeit scheint auch der Stress gestiegen zu sein. So hat sich jeder Dritte in der Fastenzeit vor dem Osterfest vorgenommen, zumindest zeitweise den Handykonsum zu reduzieren, ... ①. „Der Druck, auch nach Feierabend noch E-Mails zu beantworten, steigt. Ziel beim digitalen Fasten ist es, die Geschwindigkeit rauszunehmen“, sagt Ulrike Stöckle, die Seminare zum digitalen Verzicht anbietet. ... ②, fällt uns der Weg in den Offline-Modus allerdings nicht so leicht: „Problematisch ist die Zwanghaftigkeit. Viele Menschen können das Handy nicht mehr aus der Hand legen. Auf das Handy zu schauen, ist oft das Erste und das Letzte, was wir am Tag machen.“



Deshalb empfiehlt die Medientrainerin, bewusst Strategien im Umgang mit dem Handy zu entwickeln. Ein erster Schritt sei beispielsweise, das Handy nicht mehr auf dem Nachttisch liegen zu lassen und die Weckfunktion einzustellen, ... ③ „So kann ich den Tag offline beginnen. Ich

starte mit mir selbst und nicht mit dem Handy“, rät Stöckle. Zudem empfiehlt sie ihren Seminar-
teilnehmern immer, eine spezielle App wie „QualityTime“ oder „Offline“ auf dem Handy zu installieren. Die Apps zeigen an, ... ④. Für viele sei das ein Aha-Erlebnis, hat die Medienexpertin festgestellt: „Man macht sich damit bewusst, ... ⑤. Das sind mindestens zwei Stunden am Tag, die für WhatsApp und die sozialen Netzwerke draufgehen. Anschließend kann man sich selber Zeitvorgaben einstellen und so den Handykonsum auf bestimmte Stunden am Tag reduzieren.“

Der andauernde Blick auf das Handy habe jedoch nicht nur negative Auswirkungen auf die Entspannung in der Freizeit, auch im Büro leide die Konzentration: „Unsere Aufmerksamkeitsspanne wird durch das Smartphone immer kürzer, wie Studien zeigen. Und wir brauchen zwölf bis fünfzehn Minuten, ... ⑥“, erklärt Stöckle. Multitasking sei ein Irrglaube, ... ⑦. Daher hält die Expertin auch Regeln am Arbeitsplatz für sinnvoll: Das Handy sollte in der Tasche bleiben und auf keinen Fall auf dem Schreibtisch liegen.

Ein weiterer Schritt sei ein sogenannter „Detox-Tag“ am Wochenende, an dem das Handy ausgeschaltet bleibt. „So ein Tag ist wirklich befreiend. Man hat auf einmal viel mehr Zeit und macht Dinge, die man vorher nicht gemacht hat.“ ... ⑧, solle man sein Handy einer anderen Person anvertrauen, um einen plötzlichen Rückfall zu vermeiden. Gemeinsames Fasten sei sowieso leichter, ... ⑨. Nach Ansicht der Expertin werde der Verzicht mit der Zeit zu einem Automatismus und auch der Freundeskreis gewöhne sich schnell daran. Schließlich könne man die neu gewonnene Zeit dann auch besser gemeinsam nutzen.

b Hören Sie den Text zur Kontrolle.

c Geben Sie den Inhalt des Textes wieder.

- Welche Auswirkungen der ständigen Nutzung von Smartphones werden im Text genannt?
- Welche Vorschläge unterbreitet die Medientrainerin?

d Sagen Sie Ihre Meinung.

- Welche Auswirkungen finden Sie problematisch? Welche Vorschläge halten Sie für gut realisierbar? Welche nicht? Begründen Sie kurz Ihre Meinung.
- In welchen Situationen ist es nützlich, ein Smartphone zu haben? In welchen Fällen ist Handykonsum akzeptabel/vorteilhaft?
- Haben Sie andere Vorschläge, wie man mit dem Handy/den digitalen Medien optimal umgehen könnte?



Textarbeit: Wortschatz

a Formen Sie die Sätze mit den in Klammern angegebenen Verben um.

- ☒ Das Smartphone ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. (gehören)
Das Smartphone gehört zu unserem Alltag.
1. So hat sich jeder Dritte in der Fastenzeit vor dem Osterfest vorgenommen, zumindest zeitweise den Handykonsum zu reduzieren. (wollen, einschränken)
-
2. Der Weg in den Offline-Modus fällt uns allerdings nicht so leicht. (schwierig sein)
-
3. Das sind mindestens zwei Stunden am Tag, die für WhatsApp und die sozialen Netzwerke draufgehen. (man = verbringen)
-
4. Man macht sich bewusst, wo die Zeit geblieben ist. (besser verstehen)
-
5. Unsere Aufmerksamkeitsspanne wird durch das Smartphone immer kürzer. (sich verkürzen)
-

b Was passt? Ordnen Sie das passende Verb zu.

☒ Seminare zum digitalen Verzicht

1. ständig mit dem Handy beschäftigt
2. das Handy nicht mehr aus der Hand
3. Strategien im Umgang mit dem Handy
4. das Handy nicht mehr auf dem Nachttisch
5. die Weckfunktion
6. einen analogen Wecker
7. eine spezielle App auf dem Smartphone
8. den Handykonsum auf bestimmte Stunden
9. negative Auswirkungen auf die Entspannung
10. sein Handy einer anderen Person
11. einen plötzlichen Rückfall
12. neu gewonnene Zeit gemeinsam

- | | |
|-------------------------------------|------------------|
| ☐ | a) liegen lassen |
| ☐ | b) entwickeln |
| ☐ | c) haben |
| ☐ | d) einstellen |
| ☐ | e) nutzen |
| ☐ | f) anvertrauen |
| ☐ | g) benutzen |
| ☒ | h) anbieten |
| ☐ | i) installieren |
| ☐ | j) sein |
| ☐ | k) reduzieren |
| ☐ | l) legen |
| ☐ | m) vermeiden |

