

# Initiative Nachhaltiges Gleiberger Land



Als Initiative von Menschen unserer Gemeinde und aus dem Umland setzen wir uns für ein nachhaltiges, ökologisch orientiertes Leben in unserer Region ein und möchten Sie mit unseren regelmäßig erscheinenden Tipps ermutigen, auch Ihre Gewohnheiten im eigenen Tempo in alltagstauglichen und praktischen kleinen Schritten zu verändern.

## Smartphone-Nutzung – bewusst und nachhaltig

Gerade in der dunklen Jahreszeit macht es Sinn, das eigene Handyverhalten genauer unter die Lupe zu nehmen und zu reflektieren. Haben auch Sie den Eindruck, Sie hängen zu viel an diesem Gerät und wollen Ihre Nutzungszeit reduzieren? Hier einige Tipps für Sie:

### Räumliche Regeln

Schaffen Sie sich räumliche Regeln, indem Sie das Smartphone beispielsweise nicht mit ins Schlafzimmer nehmen. So kommt man auch nicht in Versuchung, gleich nach dem Aufwachen direkt aufs Handy zu schauen. Lassen Sie sich von einem analogen Wecker statt mit dem Smartphone wecken.

### Benachrichtigungen stumm stellen

Stellen Sie die Push-Benachrichtigungen und Lesebestätigungen bei Ihren Apps aus. Meist erwecken aufploppende Nachrichten oder rote Zahlen an Apps nur den Anschein, man müsse dringend noch etwas abarbeiten.

### Die eigene Nutzung überprüfen

Es gibt bestimmte Apps, die die Handynutzung einschränken können, wenn man zu lange am Bildschirm beschäftigt ist. Außerdem können Screentime-Apps wie »Forest« dabei helfen, die Bildschirmzeit zu regulieren.

### Apps löschen, die Zeit fressen

Löschen Sie doch mal die Apps, die Ihnen die meiste Zeit rauben und versuchen mal eine Zeit lang ohne auszukommen. Oft sind es Social Media Apps wie Instagram, Facebook, Twitter & Co., zu denen wir immer wieder greifen, wenn Langeweile aufkommt. Und stattdessen lassen Sie sich Zeit zum Träumen und Nachdenken. Langeweile kann konstruktiv sein und fördert Kreativität!

### Das Handy einfach mal liegen lassen

Aus den Augen, aus dem Sinn: Lassen Sie das Handy während der Arbeit mal in der Tasche. Gehen Sie in Ruhe spazieren, ins Café oder zum Einkaufen und lassen Sie Ihr Handy zu Hause.

### Handydisplay auf Monochrome Farben einstellen

Stellt man das Handydisplay auf Monochrome Farben, reduziert sich die Zeit der Nutzung laut einer Studie signifikant (SCAVIS – wissenschaftliche Studie und App zur Evaluation der eigenen Internetnutzung).

### Neue Gewohnheiten antrainieren

Suchen Sie sich Tätigkeiten und Hobbys außerhalb der technologischen Welt, die für Sie bedeutsam sind und mit denen Sie sich beschäftigen wollen.

Quelle: Nahezu wörtlich zitiert aus dem Artikel des Online-Zeitmagazins vom 02.01.23 von P. Schinkel: „Nein, Sie sind (sehr wahrscheinlich) nicht smartphonesüchtig“

Januar 2024; Artikel erschienen in den vier Gemeindeblättchen des Gleiberger Landes  
Biebental, Heuchelheim, Wettenberg und Lahnau