

EIN PRAXISBUCH DER BEWUSSTSEINSFIBEL

Feierabend ohne Scroll- Autopilot.

Das 7-Abende-Workbook für Berufstätige, die bewusster mit ihrem Smartphone umgehen und erreichbar bleiben möchten.

LESEPROBE · AUSGEWÄHLTE SEITEN

Die Seitenzahlen entsprechen der vollständigen Ausgabe.



Grit S. Böttcher

7 ABENDE · 40 SEITEN

Ein Zettel reicht

Du musst dieses Buch nicht in einem Zug lesen. Schlage es dort auf, wo du gerade etwas gebrauchen kannst. Die Reihenfolge hilft dir beim Sortieren; sie ist also keine Eintrittskarte, die du erst vollständig abstempeln lassen musst, bevor du weiter darfst.

Zu jedem Abend gehören drei Seiten: eine Erklärung, ein Versuch mit einem Beispiel und ein Arbeitsblatt für dich. Plane für die Lektüre einige Minuten ein. Der eigentliche Versuch braucht meist fünf bis zehn Minuten Vorbereitungs- oder Auswertungszeit. Deine Beobachtung findet nebenbei statt. Bei Geräteeinstellungen kann die erste Einrichtung länger dauern.

So wird daraus dein Buch

- 01** Lege einen Stift bereit oder nutze die Notizfunktion deines PDF-Programms. Die Arbeitsfelder sind für Papier und handschriftliche PDF-Anmerkungen gedacht; sie sind keine ausfüllbaren Formularfelder.
- 02** Wähle einen für dich gewöhnlichen Abend. Wenn dein Arbeitstag morgens endet, ist das ebenso dein Feierabend.
- 03** Ändere zunächst nur eine Sache. Notiere danach kurz, ob sie in deinen konkreten Alltag hineingepasst hat. Lass die anderen Aufgaben liegen, wenn sie heute nicht passen.

Auf jeder Versuchsseite gibt es eine Zwei-Minuten-Variante. Auch ein ausgelassener Tag ist möglich. Du musst keine Serie abliefern und nichts nachholen.

ERREICHBARKEIT ZUERST

Prüfe vor einer Änderung, wer dich erreichen können muss. Absprachen, Bereitschaftsdienste, Betreuung und wichtige Warnungen haben Vorrang. Die konkrete Kontaktprobe findest du auf Seite 16.

War das gerade meine Wahl?

Eine Stunde mit einem Film, auf den du dich gefreut hast, kann genau der Abend sein, den du wolltest. Zehn Minuten zwischen fünf Apps können sich dagegen anfühlen, als hättest du nirgends richtig angehalten. Die benutzte Zeit allein erzählt dir wenig darüber, was du eigentlich tun wolltest.

Für dieses Buch ist deshalb eine andere Frage nützlich: Passt das, was ich gerade mache, noch zu dem, wofür ich das Handy in die Hand genommen habe? Vielleicht lautet die Antwort ja. Dann musst du dir deine Unterhaltung durch das Handy nicht ausreden.

Eine kleine Unterscheidung

Bewusst gewählt ist: Du möchtest einer Freundin schreiben, eine Strecke nachsehen, etwas konkret recherchieren oder dich für eine Weile unterhalten lassen. Wenn dich jemand anspricht, kannst du ungefähr sagen, was du gerade suchst.

Unbemerkt weitergemacht ist: Die Nachricht ist beantwortet. Die Antwort gefunden. Trotzdem ist schon die nächste App offen. Du kannst den Übergang kaum benennen. Das ist der Moment, den wir hier „Scroll-Autopilot“ nennen.

Gewohnheiten können sich entwickeln, wenn Handlungen in ähnlichen Situationen wiederholt werden. Später kann die Situation dann selbst den gewohnten Handgriff anstoßen. Das bedeutet nicht, dass jede Handynutzung automatisch ist. [1]

FÜR HEUTE

Wenn dir ein solcher Übergang auffällt, benenne ihn für dich innerlich: „Die Nachricht ist fertig. Jetzt schaue ich weiter.“ Schon diese Beschreibung gibt dir etwas ganz Konkretes, mit dem du arbeiten kannst.

Ach, da ist es wieder.

Du sitzt auf dem Sofa. Das Handy ist plötzlich in deiner Hand. Vielleicht wolltest du die Uhrzeit wissen. Vielleicht auch nicht. Für den ersten Abend ist genau dieser kurze Moment interessant: Was war unmittelbar davor?

Du musst das Gerät nicht sofort weglegen. Sonst wird aus der Beobachtung leicht eine weitere Regel, gegen die du verstoßen kannst. Heute sammelst du eine Beschreibung. Möglichst schlicht, ohne „immer“ und „nie“.

Bleib bei einer Situation

Wähle einen Übergang, der ohnehin vorkommt: die erste Pause nach dem Essen, das Warten auf jemanden oder den Moment, in dem du dich hinsetzt. Versuche nicht, jeden Griff zu zählen. Ein brauchbares Beispiel ist mehr wert als eine Liste, die du aus Erschöpfung nach zehn Minuten aufgibst.

Dein Auslöser kann äußerlich sein, etwa eine Mitteilung. Er kann auch in dem liegen, was du gerade erlebst: Du wartest, möchtest einer Aufgabe ausweichen oder suchst Unterhaltung. Das sind mögliche Beschreibungen. Welche davon für dich stimmt, entscheidest du selbst.

Vielleicht findest du keinen klaren Anlass. Auch das kannst du aufschreiben. „Nicht bemerkt“ ist eine Beobachtung und keine falsche Antwort.

HEUTE GEHT ES UM

Einen Moment genauer sehen. Noch keine Bildschirmzeit reduzieren und keinen perfekten Abend herstellen. Vorbereitung: ungefähr fünf Minuten. Beobachten: bei einer einzigen passenden Gelegenheit.

Vor dem nächsten Wischen

- 01** Lege einen Zettel dorthin, wo du später sitzen möchtest. Oben steht: „Was war gerade?“ Mehr musst du nicht vorbereiten.
- 02** Wenn du das Handy bemerkst, halte einen Augenblick inne. Notiere in wenigen Worten den Ort, den Anlass und das, was du eigentlich nachsehen wolltest.
- 03** Entscheide anschließend neu. Du kannst weiterschauen, gezielt etwas erledigen oder das Gerät ablegen. Für diesen Versuch zählt, dass du den Übergang beschreiben kannst.
- 04** Lies die Notiz am Ende des Abends noch einmal. Ergänze höchstens einen Satz. Suche keine verborgene Erklärung, wenn dir eine gewöhnliche genügt.

AUSGEFÜLLTES BEISPIEL · FIKTIV

Mara: Küche, beim Warten auf das Wasser. Ich wollte die Nachricht meiner Schwester beantworten. Danach öffnete ich den Feed, ohne etwas Bestimmtes zu suchen. Morgen beobachte ich noch einmal genau diese Wartezeit.

Wenn es dir erst später auffällt

Du musst die vergangene halbe Stunde nicht zurückspulen. Schreibe auf, wo du gerade sitzt und was du jetzt noch weißt. Vielleicht fällt dir das gleiche Muster an einem anderen Tag früher auf. Vielleicht ist auch ein anderer Ansatzpunkt geeigneter.

WENN DU NUR ZWEI MINUTEN HAST

Beantworte lediglich die Frage: „Was habe ich unmittelbar davor gemacht?“ Ein Satz auf einem Zettel reicht. Lege ihn anschließend ins Buch.

Ein Moment, genauer angesehen

Notiere eine konkrete Situation. Es gibt hier keine Punktzahl. Wenn du im Nachhinein schreibst, markiere ruhig „aus der Erinnerung“. So verwechselst du eine Vermutung später nicht mit einer genauen Beobachtung.

Datum und ungefährer Zeitpunkt

Was habe ich gerade gemacht?

Was wollte ich auf dem Handy nachsehen?

Was würde mir jetzt eigentlich guttun?

Wie ging es nach diesem Moment weiter?

BEISPIEL · FIKTIV

„Nach dem Essen. Ich saß schon auf dem Sofa und wollte die Uhrzeit sehen. Danach habe ich eine Nachricht beantwortet. Ich hätte auch einfach sitzen bleiben können.“

Für den nächsten Versuch wähle entweder denselben Übergang oder einen anderen. Wiederhole die Beobachtung nur, wenn sie dir etwas bringt. Du musst daraus kein tägliches Kontrollritual machen.

Was hinter den Hinweisen steht

Die Ziffern im Text führen zu diesen Quellen. Eigene Übungen und fiktive Beispiele sind keine Studienergebnisse. Alle aufgeführten Onlinequellen wurden am 9. September 2026 recherchiert.

[1] Wood & Rüniger (2016) · Psychology of Habit

Übersichtsarbeit zur Entstehung und Ausführung von Gewohnheiten in wiederkehrenden Situationen. Grundlage der begrifflichen Einordnung; kein Wirksamkeitsnachweis für dieses Buch.

DOI: 10.1146/annurev-psych-122414-033417

[2] Monge Roffarello & De Russis (2023) · Digital Self-Control Tools

Systematische Übersicht und Meta-Analyse, ACM TOCHI 30(4). Ordnet technische Selbststeuerungshilfen ein und benennt Forschungsbedarf. Die recherchierte Übersicht begründet keine allgemeine Erfolgsgarantie.

DOI: 10.1145/3571810

[3] Mertens et al. (2026) · Wellspent: Randomized Controlled Trial

JMIR mHealth and uHealth, e56824. Erhebung Mai–Juni 2023, 70 iPhone-Nutzende, drei Wochen. Gemischte Ergebnisse; berufliche Verbindungen zweier Autorinnen zu Wellspent. Untersucht wurde eine App, kein Workbook.

DOI: 10.2196/56824

[4] Brockmeier et al. (2025) · Social-Media-Nutzung und Wohlbefinden

Applied Psychology: Health and Well-Being 17, e12646. Sekundäranalyse desselben Studienprojekts wie [3], zu Wohlbefinden und Stress. Nicht als unabhängige Replikation zu zählen.

DOI: 10.1111/aphw.12646

[5] Brockmeier et al. (2025) · Planning a digital detox

Computers in Human Behavior 168, 108624. Randomisierte Planungsstudie mit 787 Studierenden. Kein signifikanter Effekt auf die gesamte Smartphone-Nutzungszeit; die Übertragung auf Berufstätige bleibt offen.

DOI: 10.1016/j.chb.2025.108624

Wenn ein Menü anders aussieht

Herstellerhilfen, geprüft am 9. September 2026: Apple für iOS 26; Google mit geräteabhängigen Android-Menüs. Es wurden keine einzelnen Geräte praktisch getestet.

[6] Apple · Fokus auf dem iPhone einrichten

Erstellen, Anpassen und Aktivieren eines Fokus. Die Quelle erklärt auch Zeitpläne und geräteübergreifende Einstellungen.

support.apple.com · Fokus einrichten

[7] Apple · Mitteilungen für einen Fokus erlauben oder stummschalten

Auswahl von Personen und Apps sowie zusätzliche Anrufoptionen. Die persönliche Kontaktprobe bleibt notwendig.

support.apple.com · Ausnahmen auswählen

[8] Google · Unterbrechungen mit „Bitte nicht stören“ und anderen Modi einschränken

Benachrichtigungsfilter, Personen, Apps und weitere Unterbrechungen. Google weist ausdrücklich auf Geräteunterschiede hin.

support.google.com · Modi und Ausnahmen

[9] Apple · Zeitpläne und App-Limits in „Bildschirmzeit“

Anlegen von App-Limits; die ergänzende Einführung erläutert deren Entfernung. Prüfe, ob mehrere Geräte oder Apps gemeinsam erfasst werden.

support.apple.com · App-Limits einrichten

support.apple.com · App-Limits entfernen

[10] Google · Digital Wellbeing verwalten

App-Timer, Nutzungsübersicht und Einschränkungen, etwa bei Arbeitskonten. Menünamen können sich mit Aktualisierungen ändern.

support.google.com · Digital Wellbeing

Fehlt ein Menü, nutze die Einstellungssuche oder Herstellerhilfe. Prüfe nach jeder Änderung die benötigten Kontaktwege. Die Anleitung ersetzt diese Probe nicht.