

Sabine Kubesch
INSTITUT BILDUNG plus



Vom Handy weg ins Machen kommen

Mit Selbstbindungsstrategien

Kopiervorlagen zum gleichnamigen Film auf der Mediathekseite
von VERLAG BILDUNG plus und auf Youtube
www.verlag-bildungplus.org/mediathek/

VERLAG BILDUNG plus

Vom Überkonsum zu einem selbstregulierten, gesunden Umgang mit dem Handy

”

Ich hab mein
Handy im Griff,
nicht andersrum.



Kopiervorlagen Für dich, deine Familie, für den Einsatz in Schule und Therapie.

Wenn du wie Jonas weniger Zeit an deinem Handy verbringen und aktiver werden möchtest, dann können dich seine Tipps und diese Kopiervorlagen dabei unterstützen.

Was Jonas als "Kurzzeitgewohnheiten" beschreibt, sind Tätigkeiten bei denen sofort das gehirneigene Belohnungssystem aktiviert und Dopamin ausgeschüttet wird. Wenn Jonas eine "Langzeitgewohnheit" macht (die Hausaufgaben erledigt, auf eine Klassenarbeit lernt oder sein Zimmer aufräumt), dann übt er sich im Belohnungsaufschub. Diese Fähigkeit ist extrem wichtig für den Erfolg beim Lernen und im Leben. Die Belohnung bzw. die Dopaminausschüttung setzt später ein, hält dafür aber länger an und tut besonders gut, weil man zuvor aktiv war und etwas erreicht hat. Das ist häufig etwas unbequem und macht zunächst nicht so viel Spaß, aber anschließend ist man umso glücklicher. Je häufiger du dich zunächst einmal anstrengst und eine Aufgabe durchziehst, bevor du dich belohnst, desto leichter werden dir solche Aufgaben fallen.

Die Kopiervorlagen basieren auf der Arbeit von Dr. Anna Lembke. Anna Lembke ist Professorin für Psychiatrie und Suchtmedizin an der Stanford University School of Medicine und Leiterin der Stanford Addiction Medicine Dual Diagnosis Clinic. Sie ist eine echte Expertin auf dem Gebiet der Suchtbehandlung.

Unser Buchtipp: [Lembke, A \(2022\). Die Dopamin-Nation. Balance finden im Zeitalter des Vergnügens](#)

Mit diesen Kopiervorlagen kannst du

1. [deine Handyzeiten dokumentieren.](#)
2. [dir bewusst werden, wann, warum und wie lange du am Handy hängst und](#)
3. [welche Schwierigkeiten oder Probleme sich dadurch für dich ergeben.](#)

Vielleicht verbringst du weniger Zeit mit Freunden und fühlst dich einsamer. Vielleicht sind deine Noten in der Schule schlechter geworden, du hast Hobbies aufgegeben, treibst kaum noch Sport und / oder hast an Gewicht zugelegt.

Nach dieser Reflexionsphase kommen herausfordernde Aufgaben auf dich zu. Zunächst solltest du mit Hilfe von Selbstbindungsstrategien

4. [handyfreie Zeiten für dich festlegen und dich](#)
5. [in die Abstinenz begeben, also das Handy zu den selbstbestimmten Zeiten ausschalten oder zumindest weglegen.](#)
6. [Beobachte die negativen Gefühle \(Entzugserscheinungen\), die mit dem Handyentzug einhergehen.](#)
7. [Halte diese Gefühle aus.](#)

Es kann sein, dass dir dann zum ersten Mal wirklich bewusst wird, dass du ein Problem mit deinem Handykonsum hast. Das zeigen dir deine Gefühle, wenn du dich zum Beispiel scheinbar grundlos unwohl fühlst, gereizt bist oder schlechter schläfst.

Mach dir in diesen Phasen bewusst, warum du nicht gut drauf bist, dass diese negativen Gefühle dich begleiten, weil dein Gehirn weniger Dopamin ausschüttet als zuvor (als du noch mehr am Handy, im Internet, am Zocken warst).

Schaffst du es aber, diese negativen Gefühle auszuhalten, werden sie nach und nach weniger. Dann wirst du auch wieder mehr Freude an ganz alltäglichen Dingen empfinden, z. B. wenn die Sonne scheint, du einen schönen Schul- oder Arbeitstag oder ein nettes Gespräch mit deinen Eltern, einem Freund oder einer Freundin hattest etc.

Wenn du dich vom Handy eine zeitlang gelöst hast, geht es anschließend darum,

8. [zu einem moderaten \(mittleren Handykonsum\) zu wechseln und diesen beizubehalten.](#)

Du solltest also

9. [nicht mehr in einen Überkonsum rutschen und reflexartig nach dem Handy greifen, sondern es bewusst immer wieder für längere Zeit ausschalten, es aus dem Blick nehmen, aus den Händen und bei den Hausaufgaben oder der Vorbereitung auf eine Klassenarbeit oder einen Test aus dem Zimmer legen.](#)

Immer wenn du bewusst das Handy, Video oder Spiel ausschaltest oder unterbrichst, dann trainierst du deine Willensstärke.

Und vergiss nicht, wenn du deine Ziele einmal nicht erreichst, ist das überhaupt nicht schlimm, sondern total normal. Was du aber auf keinen Fall machen solltest, ist aufgeben. Verfolge deine Ziele weiter. Übe dich immer wieder im Handyverzicht. Mit der Zeit wird es dir leichter fallen, das Handy auszuschalten und stattdessen wirklich aktiv zu sein.

Du schaffst das!

Dr. Sabine Kubesch, INSTITUT BILDUNG plus

Symbole

So kannst du deine Handyzeiten und deine Stimmung messen und vergleichen

Mit den Stoppuhr- und den Smiley-Symbolen kannst du Veränderungen in deinen Handyzeiten und in deiner Stimmung feststellen und festhalten. Fülle die Kopiervorlagen (KV 1 bis 3) dafür im Abstand von 1 bis 4 Wochen mehrfach aus.



1h 45 m

An den Stellen, wo du die Stoppuhr siehst, kannst du deine Handyzeiten eintragen (z. B. 37 min oder 1h 20 min).

Dort wo du das Smiley-Gesicht ohne Mund siehst, kannst du deine Stimmung festhalten, indem du den zu deiner Stimmung entsprechenden Mund zeichnest. Du kannst auch die passende Zahl unter das Smiley schreiben und so deine Stimmungspunkte addieren. Je größer die Zahl, desto wohler fühlst du dich.



5



Mentale Stärke kann man lernen

Hier findest du weitere Lerntipps.



Meine Handy- und Internetzeiten

Name / Datum: _____

Vormittag

Nach dem Aufwachen / vor dem Frühstück

_____ 

Im Badezimmer

_____ 

Beim Frühstück

_____ 

Im Badezimmer

_____ 

Auf dem Weg zur Schule / zur Arbeit

_____ 

In der Schule / beim Lernen / bei der Arbeit / in Pausenzeiten

_____ 

Handyzeit gesamt: _____



Meine Handy- und Internetzeiten

Name / Datum: _____

Mittag

Nach der Schule /
Arbeit

_____ 

Auf dem Weg zum
Mittagessen

_____ 

Beim Mittagessen

_____ 

Nach dem Mittag-
essen

_____ 

Handyzeit gesamt: _____



Meine Handy- und Internetzeiten

Name / Datum: _____

Nachmittag

In der Schule /
bei der Arbeit /
zu Hause

_____ 

Bei den Hausauf-
gaben / beim
Lernen

_____ 

In der Freizeit

_____ 

Handyzeit gesamt: _____



Meine Handy- und Internetzeiten

Name / Datum: _____

Abend / Nacht

Vor dem Abendessen /
beim Lernen /
bei der Arbeit /
in der Freizeit

_____ 

Beim Abendessen

_____ 

Nach dem Abendessen /
zwischen 18 und
20 Uhr

_____ 

Zwischen 20 und
22 Uhr /
beim Einschlafen

_____ 

Nach 22 /
beim Einschlafen

_____ 

Handyzeit gesamt: _____



Meine Selbstbindungsstrategien

**Zu diesen Zeiten / in diesen Situationen
lasse ich mein Handy aus / bin ich nicht im Internet**

Name / Datum:

Am Vormittag:

Das möchte ich stattdessen machen (Mein Ziel):

Ich habe mein Ziel erreicht.
Kreuze an.



ja



nein

Wenn nein, warum nicht?

So habe ich mich am Vormittag gefühlt.
Beschreibe und / oder fülle das Smiley-Gesicht aus.



Meine Selbstbindungsstrategien

**Zu diesen Zeiten / in diesen Situationen
lasse ich mein Handy aus / bin ich nicht im Internet**

Name / Datum:

Am Nachmittag:

Das möchte ich stattdessen machen (Mein Ziel):

Ich habe mein Ziel erreicht.
Kreuze an.



ja



nein

Wenn nein, warum nicht?

So habe ich mich am Nachmittag gefühlt.
Beschreibe und / oder fülle das Smiley-Gesicht aus.



Meine Selbstbindungsstrategien

**Zu diesen Zeiten / in diesen Situationen
lasse ich mein Handy aus / bin ich nicht im Internet**

Name / Datum:

Am Abend / in der Nacht (ab 22 Uhr):

Das möchte ich stattdessen machen (Mein Ziel):

Ich habe mein Ziel erreicht.
Kreuze an.



ja



nein

Wenn nein, warum nicht?

So habe ich mich am Abend / in der Nacht gefühlt.
Beschreibe und / oder fülle das Smiley-Gesicht aus.



Meine Handyzeiten und Stimmung im Vergleich (aus KV 1 – 4)

Name / Datum:

Handyzeiten - Messzeitpunkt 1

Handyzeit am Vormittag:

Handyzeit am Mittag:

Handyzeit am Nachmittag:

Handyzeit am Abend/Nacht:

Handyzeit gesamt:

Handyzeiten - Messzeitpunkt 2

Handyzeit am Vormittag:

Handyzeit am Mittag:

Handyzeit am Nachmittag:

Handyzeit am Abend/Nacht:

Handyzeit gesamt:

Stimmung - Messzeitpunkt 1

Stimmungspunkte vom Vormittag:

Stimmungspunkte vom Mittag:

Stimmungspunkte vom Nachmittag:

Stimmungspunkte Abend/Nacht:

Stimmungspunkte gesamt:

Stimmung - Messzeitpunkt 2

Stimmungspunkte vom Vormittag:

Stimmungspunkte vom Mittag:

Stimmungspunkte vom Nachmittag:

Stimmungspunkte Abend/Nacht:

Stimmungspunkte gesamt:
