

Rätsel: Wahr oder Falsch? – „Wieder DU statt Dauer-Online“

Name: _____ Datum: _____ Klasse: _____

Hinweis zum Rätsel:

Kreuze an, ob die Aussage **wahr (✓)** oder **falsch (X)** ist.

Wieder mehr DU statt Dauer-Online

1. Menschen greifen im Alltag sehr oft automatisch zum Smartphone ohne ein konkretes Ziel oder einen bewussten Grund dafür zu haben.
☐ Wahr ☐ Falsch
2. Jede Push-Benachrichtigung hilft dem Gehirn, sich besser zu konzentrieren.
☐ Wahr ☐ Falsch
3. Beim Scrollen am Handy wird Dopamin, das sogenannte Glückshormon, ausgeschüttet.
☐ Wahr ☐ Falsch
4. Das Handy kann wie eine kleine Spielkonsole wirken, die nie ausgeht.
☐ Wahr ☐ Falsch
5. Häufige Handynutzung kann Konzentration und Schlaf negativ beeinflussen.
☐ Wahr ☐ Falsch
6. Nur kleine Veränderungen im Umgang mit dem Handy sind wirkungslos.
☐ Wahr ☐ Falsch

7. Push-Benachrichtigungen zu deaktivieren kann Stress reduzieren.
- ☐ Wahr ☐ Falsch
8. Der Graustufen-Modus macht das Handy spannender und man bleibt wacher.
- ☐ Wahr ☐ Falsch
9. Festgelegte Handy-Zonen helfen dem Gehirn beim Abschalten. (z. B. kein Smartphone im Bett)
- ☐ Wahr ☐ Falsch
10. Apps auf dem Startbildschirm sollen immer an der gleichen Position bleiben. So verlieren sie an Attraktivität und werden weniger automatisiert genutzt.
- ☐ Wahr ☐ Falsch
11. Bildschirmzeit-Funktionen zeigen, wie lange man online ist/war.
- ☐ Wahr ☐ Falsch
12. Fokus- oder Nicht-stören-Modi können beim Lernen helfen.
- ☐ Wahr ☐ Falsch
13. Analoge Alternativen (z. B. Wecker statt Handy) können die Handy-Nutzung verringern.
- ☐ Wahr ☐ Falsch
14. Ziel ist es, komplett handyfrei zu leben.
- ☐ Wahr ☐ Falsch
15. Das Handy soll ein Werkzeug sein – nicht der Chef.
- ☐ Wahr ☐ Falsch

Arbeitsauftrag „Mein Handy & ich – bewusst statt automatisch“

Wichtige Hinweise:

Es gibt kein richtig oder falsch.

Du musst nichts abgeben und nichts perfekt machen.

Es geht nur darum, dein Handy-Nutzungsverhalten bewusst wahrzunehmen und hinzuschauen.

Beantworte die Fragen ehrlich für dich (niemand kontrolliert das):

1. Wann greife ich meistens automatisch zum Handy?

(Mehrere Antworten möglich)

- ☐ direkt nach dem Aufwachen
- ☐ zwischendurch ohne Grund
- ☐ beim Warten / in Pausen
- ☐ abends vor dem Einschlafen
- ☐ beim Lernen
- ☐ beim Essen
- ☐ Sonstiges: _____, _____, _____, ...

2. Wie fühlt sich mein Kopf nach längerer Handyzeit oft an?

- ☐ ruhig
- ☐ müde
- ☐ zerstreut
- ☐ gestresst
- ☐ konzentriert
- ☐ unterschiedlich

3. Was zieht meine Aufmerksamkeit am stärksten an?

- ☐ Push-Benachrichtigungen
- ☐ Social Media
- ☐ Videos / Reels
- ☐ Nachrichten
- ☐ Games
- ☐ Ich weiß es nicht genau

4. Wann lenkt mich mein Handy selbst am meisten vom eigentlichen Fokus ab?

- ☐ beim Lernen
- ☐ beim Einschlafen
- ☐ bei Gesprächen
- ☐ beim Essen
- ☐ eigentlich selten
- ☐ Sonstiges: _____, _____, _____, ...

Kleine Veränderung statt Verzicht

Wähle eine Sache, die du ausprobieren möchtest.

(Nicht alles – nur **eine**.)

- ☐ Push-Benachrichtigungen (teilweise) ausschalten
- ☐ Handy beim Essen weglegen
- ☐ Kein Handy im Bett
- ☐ Graustufen-Modus testen
- ☐ Fokus- / Nicht-stören-Modus beim Lernen
- ☐ Bildschirmzeit checken
- ☐ Etwas analog machen (Wecker, Zettel, Musik offline)

5. Mein persönliches Mini-Ziel (für die nächsten Tage):

Ich probiere aus:

6. Wie gut schätze ich meine Chance ein, das umzusetzen?

- ☐ sehr gut
- ☐ eher gut
- ☐ ich probier's einfach
- ☐ ich weiß noch nicht

7. Wenn es nicht klappt, dann ...

- ☐ ist das okay
- ☐ kann ich neu entscheiden
- ☐ kann ich mir Hilfe holen
- ☐ kann ich etwas anderes probieren

(Mehrere Antworten sind möglich und richtig!)