1. Ich möchte nur den Gebrauch einzelner Apps reduzieren.

Als Messwert kannst du die in deinem Medientagebuch von Tag 1 eingetragenen App-Zeiten nehmen und sie in ein einer Woche noch einmal schauen. So siehst du, ob deine gewählte Maßnahme funktioniert hat.

Einstellen des täglichen Limits einer App

Wenn das Limit erreicht ist, wird beim Verwenden der App angezeigt, dass das Limit erreicht ist, man kann aber recht einfach das Limit auch ignorieren mit ein paar Klicks.
iOS (iphone): Einstellungen – Bildschirmzeit – App-Limits – gewünschte App aussuchen und ein tägliches Limit einstellen.
Hier können auch Kommunikationslimits, Ausfallzeiten und Inhaltsfilter für Websites und Apps aktiviert werden. Dies kann alles leicht umgangen werden.
Android: Einstellungen – Digitales Wohlbefinden & Jugendschutzeinstellungen – App-Limits – App-Timer- gewünschte App und ein tägliches Zeitlimit einstellen

Einstellen der Limits einer App von Extern

Hier wird die App nur wieder freigeschaltet durch einen Code durch einen Externen oder als zweite Variante geschieht die Verwaltung der Limits generell durch das Handy eines Externen (normalerweise die Eltern für ihre Kinder).

iOS (iphone): Einstellungen – Bildschirmzeit - **Familienfreigabe** (oder „Familie“) – Mitglied hinzufügen – Kind-Account erstellen. Denke daran, vorher eine Kinder-Apple-ID einzurichten. Folge danach den Schritten und lege Name, Geburtsdatum und Apple-ID für dein Kind an. Durch das Geburtsdatum erkennt iOS automatisch, dass es sich um einen Kinder-Account handelt und aktiviert altersgerechte Voreinstellungen.
Tracken der Bildschirmzeit des Anderen: Einstellungen – Bildschirmzeit – Kind - Account auswählen - Bildschirmzeit aktivieren – Fortfahren - iPhone des Kindes angeben - Nutzung wird für dich nun sichtbar
Auszeit: Einstellungen – Bildschirmzeit - Auszeit, aktiviere dort Auszeiten für jeden Tag oder für einzelne Wochentage mit individuellen Zeiten
App-Limits: Einstellungen – Bildschirmzeit - App-Limits - Limit hinzufügen (z.B. Instagram) – erlaubte Zeit pro Tag festlegen, wird dann nur noch mit deinem Code wieder aktiviert werden können
Bildschirm-Code festlegen: Einstellungen – Bildschirmzeit - Bildschirmzeit-Code verwenden (bzw. „Einstellungen für Bildschirmzeit sperren“) – 4-stelligen Code vergeben (den dein Kind nicht kennt). Du kannst eine Apple-ID hinterlegen, damit du den Code wieder bekommst, falls du ihn vergisst.
-> denke daran, dass hier ein Webfilter nur auf Safari beschränkt ist und dein Kind evtl. die Zeiten durch Tricks umgehen kann

Android: Einstellungen – **Digitales Wohlbefinden** & Jugendschutzeinstellungen – App-Limits - **PIN für App-Limits** – aktiviere PIN für App-Zeitlimits mit der Prozedur und drücke auf Bestätigen → gebe den 4-stelligen Code danach nicht weiter. So werden die eingestellten App-Limits nur mit dem Code freigeschaltet
Unter Digital Wellbeing kannst du auch einen Schlafenszeitenmodus aktivieren, mit dem Konzentrationsmodus Apps pausieren, du kannst Benachrichtigungen reduzieren, einen Bitte-nicht-stören-Modus einschalten, bei der das Gerät stumm wird oder nur bestimmte Nachrichten ankommen.

Extern steuern durch Google Family Link: Dies ist eine eigene App, mit der man aus der Ferne das Handy z.B. von deinem Kind verwalten kann. Installiere erst die App auf deinem Handy und tippe auf „Kind hinzufügen“ bzw. Konto erstellen (wenn dein Kind noch kein Google-Konto hat), denn dein Kind braucht dafür ein Google-Konto. Installiere auf dem Handy deines Kindes die App Family Link (Kinderversion). Folge der Verknüpfung auf deinem Handy, bis das Gerät deines Kindes auf deiner Eltern-App erscheint. Vergebe einen Eltern-PIN-Code mit dem du deine Einstellungen schützt und das Sperren aufheben kannst. So kannst du die Limits dann von deinem Handy aus steuern. Auch kannst du eine Schlafenszeit einrichten, bei der das Handy komplett gesperrt wird, Altersfreigaben für App-Downloads festlegen und Käufe genehmigungspflichtig machen. Mit GoogleSafeSearch filterst du anstößige Inhalte heraus(nicht komplett),youtube kids aktivieren...

Ich will eine App installieren, um meine App-Limits oder Impulse individueller zu regulieren

Als Beispiel geben wir dir hier die App „ScreenZen-Screen Time Control“
Wenn du sie installierst, kannst du einstellen:
- eine Achtsamkeitsverzögerung vor dem Öffnen der App
- einen Satz vor dem Öffnen der App wie "Möchte ich wirklich auf diese App?
- tägliche Bildschirmzeit der App auf 30 min reduzieren, aufgeteilt in z.B. 6x5 Minuten (leider gibt es kein tieferes Limit) und weitere Features wie Reels und Shorts blockieren
Für Menschen, die bewusster damit umgehen möchten.

Ich möchte problematische Apps deinstallieren und nur zu ausgewählten Zeiten installieren

Wenn du deine Anmeldedaten zum Einloggen in diese App (z.B. Instagram) behältst, kannst du die App (z.B. Instagram) löschen. Das Installieren zum Nutzen der App stellt dann eine Hürde dar – dein Account bleibt ganz normal bestehen.

Ich möchte die problematischen Apps komplett deinstallieren und meinen Account löschen.

Falls du merkst, dass eine App keinen Mehrwert für dich darstellt oder du die Notbremse ziehen willst, kannst du sie auch komplett löschen samt deines Accounts. Es dauert bei Instagram, Tiktok, Facebook, Snapchat,. 30 Tage, bis der Account endgültig gelöscht ist. Bei Facebook dauert es etwa 90 Tage, bis alle Daten entfernt sind.

2. Ich möchte generell weniger zum Handy greifen und die Bildschirmzeit reduzieren.

Hier dienen dir zur Kontrolle deiner Maßnahmen deine addierten Bildschirmzeiten des Medientagebuchs von Tag1. In 1-2 Wochen kannst du schauen, ob deine Maßnahmen gefruchtet haben und deine Bildschirmzeiten sich verringert haben.

Unsere Tipps der letzten Tage (Tag 2-5) können alle dazu dienen, deine generelle Bildschirmzeit zu reduzieren. Hier konzentrieren wir uns nun auf technische Details:

iOS (iphone): Einstellungen – Bildschirmzeiten – **Auszeit**
Hier kannst du eine Auszeit aktivieren mit Angabe von Start und Ende (nur über 2 Tage möglich, also von Donnerstag bis Freitag mit Uhrzeit)
Unter „Immer erlauben“ kannst du die Kontakte aktivieren, die dich trotzdem erreichen dürfen und auch die Apps einstellen, die trotzdem funktionieren sollen (wie z.B. 112 BE oder Google Maps oder das Telefon).

Der **Fokus-Mode** unter Einstellungen – Fokus kannst du Zeiten einstellen, in denen du nicht gestört werden möchtest: nur Benachrichtigungen von ausgewählten Leuten und ein Sperrbildschirm, z.B. für die Arbeit oder zum Schlafen.

Android: Einstellungen – Digitales Wohlbefinden & Jugendschutzeinstellungen – **Fokus-/Konzentrationsmodus** – Zeitfenster wählen
Es gibt auch ein **Schlafenszeitmodus** (hier kann man abends zu bestimmten Uhrzeiten auch auf Graustufen einstellen oder Bitte-nicht-stören-Modus aktivieren)

Natürlich kannst du auch dein Handy auf **Flugmodus** stellen, sodass du nur über Mobilfunk angerufen werden kannst oder dein Handy ganz ausmachen.

3. Ich glaube, dass für mich das Beste eine komplette Auszeit ist.

Eine Auszeit, bei der ich noch für die wichtigsten Menschen erreichbar bin.
s.oben bei iOS unter „Auszeit“ und bei Android unter „Fokus-bzw. Konzentrationsmodus“

Eine komplette Auszeit ohne Smartphone:
Lege einen Zeitraum fest und gebe dein Handy jemandem ab. Denke daran, vorher deine Bekannten darüber zu informieren, dass du nicht mehr online sein wirst und evtl. auch telefonisch nicht mehr erreichbar bist.

Wenn du trotzdem erreichbar sein möchtest, kannst du auch anstelle von Einstellungen am Smartphone – wo du ja immer noch ein Smartphone in deiner Nähe hast - dir ein kleines Tastenhandy kaufen und dort deine Sim-Karte einstecken. So kannst du zumindest noch telefonieren.

Berücksichtige bitte, dass die Einstellungen je nach Handymodell noch etwas variieren können. Im Internet kannst du dir dann weitere Anleitungen suchen. Nutze gerne unser „Ich bin offline“-Profilbildtool.

Wir wünschen Dir viel Erfolg bei der Umsetzung deiner persönlichen Wahl!