

Liebe Prokrastinationsexpert*innen,

wer von euch kennt es noch: Wir sitzen am Schreibtisch, der Laptop ist aufgeklappt, die Brille geputzt und die Word-Datei mit dem Titel „Hausarbeit“ ist geöffnet und wartet darauf, dass wir sie endlich mit unseren genialen Ideen füllen. Die idealen Voraussetzungen, um mit dem Schreiben anzufangen! Doch was ist das? Aus dem Augenwinkel sehen wir auf unserem Schreibtisch einen der größten natürlichen Feinde der menschlichen Konzentration: Unser Handy. Und schwupps, da passiert es – der Alptraum aller Studierenden, schneller als wir es realisieren: Unsere Finger greifen nach dem Handy, entsperren es und öffnen wie automatisiert unsere Lieblingsapp, egal ob Instagram, Spiegel Online oder Clash of Clans. Durchschnittlich 88 Mal schauen wir pro Tag auf unser Smartphone. Wenn wir davon ausgehen, dass wir 16 Stunden wach sind, sind das 5-6 Mal pro Stunde.

Das ist per se auch nichts Schlechtes. Schließlich kann unser Handy viele tolle Sachen: Uns durch die Stadt navigieren, Nachrichten unserer Freunde anzeigen und uns sagen, wie lange die Sonne heute scheinen soll. Problematisch ist es aber dann, wenn uns das Handy vom Arbeiten (oder anderen Dingen, die wir uns vorgenommen haben) abhält.

Aus der Forschung ist bekannt, dass bereits eine kurze Unterbrechung von wenigen Sekunden (= Griff zum Smartphone) ausreicht, um uns aus dem Konzept zu bringen. Das Handy wieder wegzulegen und sich erneut auf die Arbeit zu konzentrieren kostet wiederum Willenskraft, die wir dann manchmal nicht mehr aufbringen können.

Doch wie können wir es schaffen, der Anziehungskraft unserer Handys während einer Arbeitsphase zu widerstehen? Hier sind ein paar Impulse, die du ausprobieren kannst:

1. Aus den Augen, aus dem Sinn: Nimm das Handy nicht mit an deinen Arbeitsplatz. Lass es stattdessen in einem anderen Zimmer oder zumindest irgendwo, wo du es nicht sehen kannst und nicht griffbereit hast!
2. Apps wie „Forest“ motivieren dich dazu, dein Handy während deiner Arbeitsphase nicht anzurühren: Man pflanzt ein Bäumchen, das wächst, während man arbeitet, und verdorrt, wenn man die App während der Arbeitsphase verlässt. So kannst du nach und nach einen ganzen Wald entstehen lassen.
3. Plane deine Handyzeiten bewusst ein, beispielsweise als Pause oder als Belohnung nach einer Arbeitsphase. So musst du auf nichts verzichten und kannst dich während der Arbeitsphase schon drauf freuen, später die neue Story deiner besten Freundin anzuschauen.
4. Selbstreflektion: Bei den meisten Handys lässt sich in den Einstellungen prüfen, wie viele Stunden wir pro Tag mit welcher App verbracht haben und wie lange wir insgesamt auf den Bildschirm geguckt haben. Sind das Dinge, die du eigentlich lieber nicht wissen möchtest? Gerade dann könnte dir das dabei helfen, dein Handyverhalten zu reflektieren und anzupassen. Oft sind auch Funktionen vorinstalliert, die dich dabei unterstützen können, z.B. „Digital Balance“ oder „Screen Time Management“.

Zur Unterstützung haben wir ein Arbeitsblatt angehängt, mit dem du dein Handyverhalten reflektieren kannst. Viel Erfolg!