



Ständig am Handy? Bewusster Konsum statt Kontrollverlust HTW Berlin

Dario Scheben, M.Sc.

19.05.2025

htw.

Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin

University of Applied Sciences

Fokussiert zum Abschluss: Studieren mit ADHS

Mit welchen Apps verbringen Sie die meiste die Zeit?

Fokussiert zum Abschluss: Studieren mit ADHS

Wie hoch ist Ihre tägliche Bildschirmzeit?

Fokussiert zum Abschluss: Studieren mit ADHS

Selbstexperiment:

Wie oft haben Sie im Laufe des Webinars den Impuls, Ihr Smartphone in die Hand zu nehmen?

Agenda

- 1** Ein paar Fakten
- 2** Mechanismen
- 3** Strategien
- 4** Diskussion
- 5** Weiterführende Informationen & Angebote

Ein paar Fakten

OECD-Studie 2025:

- deutliche Verschlechterung mentaler Gesundheit bei jungen Menschen in den letzten 15 Jahren (Korrelation mit Mediennutzung)
- hohe Bildschirmzeit (bis zu 7 Stunden tgl.) führt bei Jugendlichen zu einem erhöhten Risiko für Depressionen, ungesundem Körperbild und Einsamkeitsgefühlen und Schlafproblemen
- Zunahme von „Nebenwirkungen“ wie Cybermobbing und Exposition ungeeigneter Inhalte (va. Porno & Gewalt)

Ein paar Fakten

Pieh et al. (2025):

- Gesunde Stichprobe, Durchschnittsalter ca. 23
- Reduktion der SN auf < 2 Stunden tgl. führt zu deutlicher Abnahme depressiver Symptome, Stressreduktion, Zunahme der Schlafqualität, Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Kausaler Zusammenhang
- die positiven Effekte „verpufften“ nach erneuter hoher Nutzung wieder

Ein paar Fakten

DAK-Studie (2025):

- bei 25 % der 10- bis 17-Jährigen ist eine problematische Nutzung sozialer Medien feststellbar; 4,7 % erfüllen die Kriterien einer Abhängigkeit
- digitales Spielen: 12 % problematische Nutzung, 3,4 % abhängig
- Streaming: 16 % problematische Nutzung, 2,6 % abhängig
- problematisch bedeutet eine häufige und lange Nutzung, aus der schädliche psychische, soziale oder körperliche Folgen drohen
- deutlicher Anstieg seit 2019 (damals noch „nur“ 11,4 % problematische Nutzung)

Ein paar Fakten

Fazit:

- Wenig Smartphone-Zeit (< 2 St./T.) = bessere psychische Gesundheit
- Viel Smartphone-Zeit (> 2 St./T.) = deutlich erhöhtes Risiko für psychische Belastung
- Problematische Nutzung ist häufig

Ein paar Fakten

„Phubbing“:



Agenda

- 1 Ein paar Fakten
- 2 Mechanismen
- 3 Strategien
- 4 Diskussion
- 5 Weiterführende Informationen & Angebote

Mechanismen

Attention Economy (Aufmerksamkeitsökonomie)

- unsere Aufmerksamkeit als knappes Gut, um das die Industrie kämpft
- Tech-Konzerne (Soziale Medien, Apps, Notifications, etc.) sind sehr gut darin, unsere Aufmerksamkeit zu ziehen
- Gegenmittel → seine Zeit selbst bestimmen und planen:
„jetzt habe ich Lust, eine halbe Stunde auf Instagram zu sein“ vs. „ach scheiße, ich bin schon seit zwei Stunden auf Instagram“ (Top-Down vs. Bottom-Up)

Mechanismen

Intermittierende Belohnung & Dopamin-Loop

- Likes, Kommentare, Pull-to-Refresh & Endless Scroll liefern *variable* Verstärkung → stärkster Verstärkerplan
- dabei tritt Dopaminausschüttung bereits *vor* der Belohnung auf und hält die Neugier hoch („eine Runde noch“)
- getriggert wird die antizipatorische Dopaminausschüttung durch Hinweisreize (Cues) wie Vibrieren des Smartphones, Notifications, oder allein das Öffnen der App

Mechanismen

Intermittierende Belohnung & Dopamin-Loop

- fun fact (not so funny): bleibt die erhoffte Belohnung aus, sinkt das Dopaminlevel unter die Ausgangsaktivität
- Merke: die Unvorhersehbarkeit der Belohnung macht das Ganze für unser Gehirn besonders attraktiv

Mechanismen

Vom Dopamin- zum Habbit-Loop

- Reize wie Notifications führen zu Handlungen (App öffnen), die mit möglichen Belohnungen verbunden sind
- bei kontinuierlicher Nutzung nimmt die kognitive, bewusste Kontrolle zunehmend ab → der Impuls, die App zu öffnen, kann immer schwerer unterdrückt werden
- es kommt zu einer Automatisierung des Verhaltens (Autopilot, Bottom-Up)

Mechanismen



Mechanismen



Mechanismen

Soziale Verstärker & FOMO

Es gibt verschiedene Grundbedürfnisse, die durch Likes & (positive) Kommentare bedient werden:

- Bindung
- Zugehörigkeit
- Anerkennung
- Selbstwerterhöhung
- Lustgewinn

Mechanismen

Emotionsregulation

- Scrollen/Konsum als schneller Mood-Fix gegen Langeweile und Stress
- kurzfristige Entlastung verstärkt Verhalten (Habbit-Loop) → langfristig aber negativer Effekt auf die Stimmung
- oft im Rahmen von **Prokrastination** relevant

Mechanismen

Problem: schon allein die Sichtbarkeit unseres Smartphones (oder der Kontakt in Jacke oder Hose) fungiert als Trigger → Wir müssen dann ständig Entscheidungen gegen potenzielle Belohnung treffen



Agenda

- 1 Ein paar Fakten
- 2 Mechanismen
- 3 Strategien**
- 4 Diskussion
- 5 Weiterführende Informationen & Angebote

Strategien

Aufmerksamkeitssteuerung: Top-Down vs. Bottom-Up

Top-Down: ziel- und willensgesteuert (exekutive Funktionen)

Bottom-Up: stimulusgesteuert (sensorische Reize)

Strategien

Aufmerksamkeitssteuerung: Top-Down vs. Bottom-Up

2 wichtige evolutionäre Überlebensmechanismen: Erkennen von Gefahr & Erkennen/Entdecken von Nahrung → „Präferenz für Neues“ (= dopaminerges System)

Strategien

Vier grundsätzliche Strategien

1. Bewusstwerden
2. Aufwand erhöhen = mehr Zeit zum Entscheiden
3. Reize steuern und reduzieren
4. Verhaltenspläne

Strategien

Bewusstwerden

- schon das Erfassen der Bildschirmzeit reduziert impulsives Öffnen
- Bildschirmzeit messen
- Apps wie ScreenZen nutzen

Strategien

Aufwand erhöhen = mehr Zeit zum Entscheiden (oder unattraktiver machen)

- mehr Clicks bis zum Ziel
- keine Icons auf Homescreen
- Graufstufen-Modus
- App-Timer

Strategien

Reize steuern und reduzieren

- weniger Bottom-Up-Ablenkung
- Notifications austellen! (oder zumindest Batching)
- Focus / Do-Not-Disturb während bestimmter Zeiten (Vorlesung, Seminar, Lernzeit)
- Kein Apps nutzen, sondern im Browser einloggen
- Passwörter nicht speichern und automatisch ausfüllen lassen
- Bestimmte Dinge (z.B. E-Mail checken) nur am Laptop machen

Strategien

Verhaltenspläne

- Wozu möchte ich mein Smartphone genau nutzen, wann und wie lange?
- „Wenn-dann“-Sätze zur Kopplung von Triggern an alternative Handlungen:
 - „Wenn ich auf die Bahn warte mache ich mir für die Fahrt Musik an“
 - „Wenn ich Pause mache, trinke ich einen Kaffee und rufe eine Freundin an“
 - „Wenn ich in der Bib lerne, lasse ich mein Smartphone im Schließfach“
- Zum Lernen Pomodoro-Timer nutzen (Handy aber aus dem Sichtfeld legen)

Strategien gegen zu viel „Tech-Time“

- Bildschirmzeit verringern
- Zeit mit sozialen Medien verringern: wie viel tut gut? → einplanen
- „Zeit im Grünen“ einbauen
- Awareness üben: wann und wie oft kommt der Impuls, zum Handy zu greifen?
- Apps radikal ausmisten (im Browser einloggen statt App-Nutzung)
- Icons vom Homescreen entfernen
- **Notifications ausstellen!!!**
- über „Tech-Fasten“ nachdenken (Stunden, Tage)



Strategien

konkrete Strategien fürs Studium

- (analog) in der Vorlesung mitschreiben → Reize steuern: Fokus-Mous & Smarwatch nur auf Zeit einstellen
- Bib/Lernphase → Handy in den Rucksack + Pomodoro-Timer
- Online-Seminare oder Gruppenarbeit →
- Pendeln zur Uni → Doom-Scrollen verhindern: schon vorher überlegen, was auf dem Weg gemacht werden soll (PDFs lesen? Vorlesung wiederholen? Musikhören?)
- Prüfungsstress → Methoden zur Stressreduktion (Cliffhanger 😊)

Strategien

Ist etwas dabei, das Sie umsetzen möchten? Wenn ja, was genau?

Strategien

App	Wofür?
Focus To-Do	Pomodoro-Timer + Aufgabenliste
Flow	Pomodoro-Timer
Structured	visuelle Tages- und Semesterplanung; Zeigt Termine auf Timeline an, farblich gestaltbar
Todoist	To-Do-Listen + Kalender; Gamifiziertes Taskboard
Flora	Ablenkungsblocker: virtueller Baum stirbt, wenn Smartphone benutzt wird
one sec	Ablenkungsblocker: beim Öffnen von Apps wird zunächst eine Atemübung vorgeschaltet → Puffer („Will ich wirklich auf Instagram?“)

Agenda

- 1 Ein paar Fakten
- 2 Mechanismen
- 3 Strategien
- 4 Diskussion**
- 5 Weiterführende Informationen & Angebote

Diskussion

- Gibt es offene Fragen?
- Wie oft hatten Sie während des Webinars den Impuls, ihr Smartphone in die Hand zu nehmen?

Diskussion

Take-Home-Message: 3-2-1

- 3-Sekunden-Regel: Stop → Atmen → Entscheiden (wenn die Hand zum Handy geht)
- 2 Stunden Limit pro Tag
- 1 Aktivität ohne das Smartphone bei sich zu haben am Tag

Agenda

- 1 Ein paar Fakten
- 2 Mechanismen
- 3 Strategien
- 4 Diskussion
- 5 Weiterführende Informationen & Angebote

Weiterführende Informationen & Angebote

- <https://verhaltenssucht-berlin.de>
- <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/adressliste/>
- <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/o/online-sucht.html>
- <https://www.aktiv-gegen-mediensucht.de>
- <https://sozialplattform.de/inhalt/medienabhaengigkeit>
- <https://erstehilfe-internetsucht.de>

Weiterführende Informationen & Angebote

Kurzfragebogen zur Smartphone-Sucht (Ergebnis bitte nicht als Diagnose werten!):

<https://www.healthyscreens.com/scale>

Psychologische Beratung an der HTW:

<https://www.htw-berlin.de/einrichtungen/zentrale-referate/studienberatung-career-service/psychologische-beratung/>

Vielen Dank.

Dario Scheben, M.Sc.

dario.scheben@htw-berlin.de

www.htw-berlin.de



**Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin**

University of Applied Sciences