

Jeder Moment, in dem wir uns bewusst gegen die Fesseln der Handysucht entscheiden, ist wie ein Sonnenstrahl, der durch die Wolken bricht und uns den Weg zu einem bewussteren und erfüllteren Leben weist.

In jedem von uns wohnt die Kraft, die Strahlen der Selbstbestimmung und des echten Erlebens heller leuchten zu lassen als den flüchtigen Glanz des Bildschirms.

Beginne die Reise zu dir selbst – sie ist der Schlüssel, um die Ketten der digitalen Abhängigkeit zu sprengen und den wahren Reichtum des Lebens zu entdecken.

Ein Buch von:



**Wir geben Tipps zur
Selbsthilfe, wenn deine
Angst einen Arztbesuch
nicht ermöglicht.**



© 2024 Matthias Wiesmeier
Website: www.arztphobie.com

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926
Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seiner Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

In unserem praktischen **Selbsthilfe-Ratgeber** findest du auf über 60 Seiten bewährte Strategien und Tipps, die speziell darauf ausgerichtet sind, dir die Kontrolle über dein digitales Leben zurückzugeben.

Dieses Buch ist für diejenigen, die spüren, dass ihr **Smartphone- und Social Media-Gebrauch** überhandnimmt und die nach wirksamen Wegen suchen, diese Gewohnheiten zu ändern.

Du wirst Einblicke in die **Ursachen und Anzeichen** der Handysucht erhalten und praktische **Selbsthilfe-Tipps** entdecken, die dir helfen, unerwünschte Verhaltensweisen selbstständig zu überwinden.

Von Strategien zur **Reduzierung der Bildschirmzeit** über eine ausführliche Anleitung zum **Digital Detox** bis hin zu speziellen Abschnitten zum **Social Media Detox** und der **Handyspielsucht** – wir decken alles ab.

Zum guten Schluss geben wir dir noch eine motivierende Geschichte mit auf den Weg. Bist du bereit für Veränderung? **Dann beginne jetzt!**

INHALT

2) Einleitung

4) Ursachen für eine Handysucht

8) Gibt es eine Handysucht überhaupt?

10) Anzeichen einer Handysucht

12) Permanente Verfügbarkeit

13) Unruhe bei Abwesenheit

14) Schlechtes Gewissen/heimliche Nutzung

15) Steigerung der Dosis

16) Entzugserscheinungen

17) Phantom-Vibrations-Syndrom (PVS)

18) Vernachlässigte Sozialleben

19) Erfolglose Eindämmungsversuche

20) Strategien und Tipps zur Selbsthilfe

21) Offener Umgang

22) Finde deine Motivation

28) Digital Detox Anleitung

33) Tipp 1: Apps ausmisten

35) Tipp 2: Kontakte ausmisten

36) Tipp 3: Gerätefreie Zonen

40) Tipp 4: Handyfreie Zeiten

41) Tipp 5: Alternativen nutzen

43) Tipp 6: Digital-Detox-App

45) Tipp 7: Handyfreies Wochenende

47) Social Media Detox

51) Handyspielsucht überwinden

55) Motivationsgeschichte

65) Fazit: Handysucht überwinden

Einleitung

**Handysucht Selbsthilfe –
Überwinde die Handysucht mit
hilfreichen Tipps und einer
Anleitung zum Digital Detox.**



Das Smartphone – ein mittlerweile nicht mehr wegzudenkender Begleiter im Alltag. Die Möglichkeiten, die dieser **Hochleistungscomputer im Taschenformat** bietet, sind enorm. Gleichermaßen gilt leider auch für das Suchtpotenzial. Dabei ist es gar nicht das Gerät selbst, das uns abhängig machen kann. Es sind die vielen Optionen, die uns das Smartphone erst bietet, die viele Apps und Dienste, derer wir uns bedienen können. In diesem Zusammenhang stellen sich viele Fragen.

Einige der wichtigsten Fragen lauten:

- Warum entwickeln manche Menschen überhaupt eine Handysucht?
- Welche Prozesse laufen im Gehirn von Betroffenen ab?
- Welche Inhalte sind besonders gefährlich?
- Wie verstärkt die (Social Media)Industrie just jene Abläufe, die uns süchtig machen können?

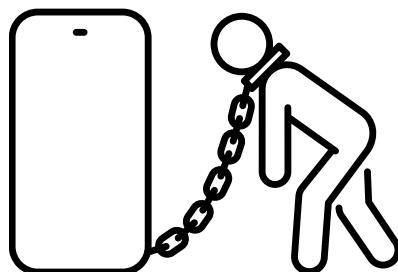
Antworten auf diese Fragen liefern wir im ersten Abschnitt dieses Buches. Wir sehen uns die möglichen **Ursachen für das Entstehen einer Handysucht** näher an und beschäftigen uns eingehend mit den verschiedensten **Anzeichen für eine mögliche Abhängigkeit**. Daneben werfen wir einen detaillierten Blick auf die Vorgehensweise der Industrie, die sich diese neuronalen Abläufe gezielt zunutze macht, um uns länger an ihre Angebote zu binden.

Der zweite und gleichzeitig größere Teil des Buches liefert dann zahlreiche **Tipps und Strategien**, die dich bei der **Überwindung einer Handysucht** unterstützen können. Wir stellen die unserer Meinung nach hilfreichsten Ansätze vor und zeigen auf, wie sie im Fall einer Abhängigkeit helfen.

Es ist entscheidend, dass die vorgestellten Tipps ernst genommen und konsequent umgesetzt werden. Unser Buch bietet eine **breite Palette an wertvollen Ratschlägen**, die sich in ihrer Art unterscheiden, sodass für jeden etwas dabei ist. Unter diesen Tipps wirst du mit Sicherheit einige finden, mit denen du dich identifizieren kannst.

Zudem gehen wir den möglichen **Ablauf eines Digital Detox** durch und sehen uns an, wie sich alle Tipps, Hinweise und Strategien in Form eines **handyfreien Wochenendes** testen bzw. anwenden lassen.

Unser Ziel ist es, dir mit diesem Buch einen hilfreichen Leitfaden in die Hand zu geben. Das Buch soll eine Richtschnur sein, an der du dich orientieren kannst. Es liefert eine Struktur, die dir dabei hilft, deine **Handysucht aktiv zu bekämpfen** und im allerbesten Fall für immer hinter dir zu lassen. Doch selbst wenn du durch die Tipps in unserem Buch deinen **Konsum nur etwas reduzieren** kannst, ist das bereits ein Erfolg. Denke immer daran, dass du auch auf kleine Erfolge stolz sein kannst.



Ursachen für eine Handysucht

Wir Menschen werden gerne gelobt. Freundliche oder anerkennende Worte geben uns das Gefühl, respektiert, gebraucht und gemocht zu werden. Tatsächlich haben wir es bei diesem Phänomen aber mit weit mehr als eben nur mit einem Gefühl zu tun. Das **Belohnungssystem in unserem Gehirn** ist ein mächtiges, wirkungsstarkes Areal. Wird es getriggert, verspüren wir ein ungemein wohliges Gefühl. Eines, das wir immer wieder erleben wollen.

Verantwortlich dafür ist die **Ausschüttung des Wohlfühlhormons Dopamin**. Glücksgefühle entstehen, wir wollen mehr.

Daumen hoch für das Belohnungszentrum

Und genau hier setzt Social Media an. Jedes Like, jedes Herz, jeder Daumen nach oben ist ein kleiner **Impuls für das Belohnungszentrum**. Und jeder dieser Impulse versetzt uns einen Dopamin-Kick. Wir bekommen sozusagen eine Dosis körpereigener Drogen ab. Daran ist grundsätzlich nichts verkehrt. Im Gegenteil. Das Belohnungszentrum treibt uns dazu an, besser zu werden, uns weiterzuentwickeln. Das Problem: Social Media stellt eine Abkürzung zu diesen Hochgefühlen dar. Bisher brauchte es nicht un wesentliche Anstrengungen, um das Belohnungszentrum zu aktivieren. In den sozialen Medien genügt ein Klick. Das Smartphone ist unser Werkzeug dafür. Wer nun weiß, wie er mit diesem Werkzeug umgehen kann, ist im Grunde auf der sicheren Seite. Wer darin allerdings ungeübt ist, der läuft Gefahr, sich – im übertragenen Sinn – zu verletzen.

Die gewollte Abhängigkeit

Willkommen in der so genannten „gewollten Abhängigkeit“. Die Designer und Entwickler der großen Social Media Plattformen wissen ganz genau, wie sie ihre Produkte gestalten müssen, um die User möglichst lange bei Laune zu halten.

Sogenanntes „**Addictive Design**“ soll bei den Anwendern tatsächlich Suchtverhalten verursachen. Der Ansatz ist auch als „Persuasive Design“, „Desire Engine“ oder „Captology“ bekannt.

Wir stellen ein paar der wichtigsten Methoden der Tech-Riesen kurz vor:

- **Likes:** Wie bereits erwähnt, stimulieren Likes, Herzchen und ihre Verwandten unser Belohnungssystem. Sie binden uns dadurch an Social Media – und somit auch an das Smartphone.
- **Push-Benachrichtigungen:** Durchbrechen die normalen Abläufe des Alltags und stören unsere Konzentration. Das Smartphone drängt sich dadurch immer wieder in unsere Aufmerksamkeit.
- **Notifications:** Weisen uns auf vermeintlich wichtige Neuigkeiten hin, meist verbergen sich dahinter allerdings nur langweilige 0815-Meldungen ohne wirklichen Mehrwert. Wer jedoch nicht auf die Notifications klickt, hat Angst, etwas zu verpassen (**Fear of Missing Out – FOMO**).

- **Sende- und Lesebestätigungen:** Messengerdienste sind nicht nur eine bequeme und schnelle Art der Kommunikation, sie üben tatsächlich auch sozialen Druck auf uns aus. Und zwar durch die Sende- und Lesebestätigungen. Zwei Häkchen – die Nachricht ist angekommen. Zwei blaue Häkchen – der Empfänger hat sie gelesen. Um uns über den aktuellen Status zu informieren, müssen wir das Smartphone immer wieder in die Hand nehmen und entsperren. So gehen wir auch sicher, selbst möglich rasch auf Nachrichten antworten zu können.
- **Auto-Filter:** Wer bei Snapchat die Selfie-Kamera öffnet, sieht sich sofort mit vermeintlich lustigen Filtern konfrontiert. Das weckt die Neugier, man schießt mehr Fotos, als man eigentlich vorhatte. Sind die dann besonders gut gelungen, möchte man sie natürlich mit seinem Umfeld teilen – und soziale Anerkennung (= Belohnung) ernten. Statt ein paar Minuten ist das Smartphone plötzlich eine Viertelstunde das Zentrum unserer Aufmerksamkeit.
- **Streaks:** Bleiben wir gleich bei Snapchat. Diese Plattform arbeitet mit sogenannten Streaks – also mit Strähnen. Kommunizierst du mit einer bestimmten Person täglich, verlängern sich diese Streaks. Du bekommst dafür Punkte und stellst somit jeden Tag einen neuen Highscore auf. Die Top-Wertung riskieren? Bloß nicht! Also folgt der Griff zum Handy, die Kommunikationssträhne will aufrechterhalten werden. Auch wenn es eigentlich gar nichts zu erzählen gibt. Hier nutzt die Plattform unsere Verlustängste aus und bindet uns somit noch stärker an das Smartphone.

- **Auto-Play:** Um die User möglichst lange auf der Plattform zu halten, startet etwa YouTube sofort nach einem beendeten Video ein neues. Noch während der alte Clip läuft, wird uns bereits ein kleines Vorschaubild des nächsten präsentiert. Das bringt uns dazu, mehr Videos anzuschauen, als wir eigentlich wollten. Der sogenannte „Zeigarnik-Effekt“ beschreibt genau das: Haben wir eine Handlung begonnen, wollen wir diese auch zu Ende bringen.
- **Storys:** Praktisch alle großen Social-Media-Plattformen haben vor einigen Jahren sogenannte Storys eingeführt. Also Postings, die nur 24 Stunden zu sehen sind. Um diese garantiert nicht zu übersehen, müssen wir die Apps noch öfter checken als zuvor. Man will ja nichts verpassen. Selbst Messengerdienste haben diese Storys längst integriert.
- **Infinite Scrolling:** Social Media ist ein wenig so wie eine Schlange, die sich in den eigenen Schwanz beißt. Kein Anfang, kein Ende. Man kann Social Media nie „durchspielen“. Ein Wischer oder ein kurzes Ziehen genügt und schon baut sich ein komplett neuer Newsfeed auf deinem Smartphonebildschirm auf. Dass dadurch die Nutzungsdauer praktisch ins Unendliche verlängert werden kann, ist klar.

Zu all diesen (gut versteckten) Mechanismen kommt noch der Umstand hinzu, dass **Algorithmen unser Social-Media-Erlebnis so gestalten**, dass es maximal unseren Vorlieben entspricht. Wir stolpern fast nie über einen langweiligen Post, das Interesse bleibt immer hoch – und das Handy somit in unseren Händen.

Gibt es eine Handysucht überhaupt?

Der Begriff ist im allgemeinen Sprachgebrauch zwar fest verankert, die klassische Handysucht gibt es aber nicht.

Tatsächlich herrscht bis heute keine Einigkeit darüber, ob der exzessive Gebrauch von Handys und Smartphones als eigenständige Krankheit gilt. Im **Klassifizierungssystem für medizinische bzw. psychiatrische Diagnosen (ICD-10, DSM-5)** fehlt bis heute ein eigener Code für die Handysucht. Unter anderem ist die bisher sehr geringe Anzahl an wissenschaftlichen Studien zur Thematik ein Grund dafür.

Betroffene einer „Handysucht“ verspüren keine Abhängigkeit von einem konkreten Gerät, **sondern von den Möglichkeiten**, die dieses bietet.

Smartphones fallen deshalb in den meisten Fällen unter den **Sammelbegriff der Internetsucht**. Auch hier handelt es sich nicht um eine standardisierte klinische Diagnose. Die jahrelangen Debatten um die vermeintliche Eigenständigkeit einer Onlinesucht verhindern bis heute fruchtbare Weiterentwicklungen auf diesem Forschungsgebiet.

Es ist zudem zu beobachten, dass die sogenannte Handysucht oft spezifisch auf bestimmte Anwendungen beschränkt ist. Beispielsweise können Personen ausschließlich süchtig nach einem bestimmten Spiel oder nur nach einer bestimmten Social Media App wie Instagram oder TikTok sein, während sie für andere Apps keinerlei Suchtverhalten zeigen.

Dies wird besonders deutlich, wenn die bevorzugte App plötzlich nicht mehr verfügbar ist oder technische Probleme aufweist. In solchen Momenten wissen die Betroffenen oft nicht, was sie mit ihrem Handy anfangen sollen, und die empfundene Sucht tritt vorübergehend in den Hintergrund.

All die Spitzfindigkeiten helfen allerdings niemandem, der tatsächlich das Gefühl hat, in eine Smartphone-Abhängigkeit abgerutscht zu sein. Ob es für sein Problem eine wissenschaftlich akkurate Definition gibt oder nicht, ist verständlicherweise nachrangig.

Deshalb wollen wir uns an diesem Punkt auch gar nicht mehr länger damit aufhalten, sondern uns kopfüber in das eigentliche Thema dieses Buches stürzen: Selbsthilfe bei Handysucht!

Wir liefern dir nicht nur **wertvolle Tipps**, mit deren Hilfe du deine mögliche Sucht überwinden kannst, sondern haben zusätzlich auch noch eine **Anleitung für** einen (hoffentlich erfolgreichen!) **Digital Detox** zusammengestellt.

