

# Arbeitest du schon oder surfst du noch?



## Apps für die Auszeit

Wie die digitale Einschränkung funktioniert

3,7 Stunden täglich verbringt der durchschnittliche Nutzer an seinem Smartphone – Tendenz steigend. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Marktforschung App Annie. Dass uns gewisse Apps fast schon süchtig machen und häufig vom Wesentlichen ablenken, ist mittlerweile bekannt und vielen eigentlich unangenehm. Darum boomen Apps, die bei der Nutzungseinschränkung helfen sollen. Kann das funktionieren? Folgende Programme sind einen Selbstversuch wert.

**Bildschirmzeit** Praktisch an dieser App ist, dass sie bereits auf Apple Geräten installiert ist. Was viele nicht wissen: Man erhält nicht nur Echtzeitberichte darüber, womit und wie viel Zeit man am iPhone oder iPad verbringt, sondern kann außerdem Zeitlimits für bestimmte Apps festlegen. Leider kann man diese Zeitlimits mit einem Klick recht leicht wieder ignorieren.

**Digital Wellbeing** Eine ähnlich App für Android-User, die meist ebenfalls bereits vorhanden ist. Auch sie hilft dabei, das Nutzungsverhalten am Smartphone zu kontrollieren und nötigenfalls einzuschränken. Nettes Extra: Der Entspannungsmodus.

**Forest** Konzentriert bleiben – das verspricht diese Selbstverbesserungapp mit Öko-Touch. Das Ganze funktioniert wie ein Spiel: Man stellt eine Zeit ein, in der man das Handy nicht zur Hand nimmt. Hält man sich daran, wächst aus einem Samen ein großer Baum. Angeblich wurden so schon 700.000 echte Bäumen von Benutzern angepflanzt. Nachteil: Nicht werbefrei.

**Offtime** Eine Digital-Detox App aus Deutschland mit der man eine Weile lang alle Nachrichten, Benachrichtigungen, Tweets und sonstige Ablenkungen abschalten kann, um sich nur auf eine Sache zu konzentrieren. Konkrete Einstellungen helfen, dennoch erreichbar zu sein. Beispielsweise kann man einrichten, dass man für alle Welt unerreichbar ist, Anrufe vom Arbeitgeber und der Oma aber empfangen kann.

**QualityTime** Mit dieser App ist es möglich, sich selbst eine digitale Diät zu verordnen. Man kann damit beispielsweise Geräte-Nutzungsalarme erstellen und die Nutzungszeit festlegen. Weiters ist es möglich, die Anzahl wie oft man den Bildschirm freischaltet zu limitieren und App-Nutzungsalarme für süchtig machende Spiele oder Social Apps einfügen.

Das Smartphone gehört zum Arbeitsalltag, vor allem im Homeoffice. Doch der geniale kleine Helfer wird nicht selten zum zeitfressenden Saboteur, der vom konzentrierten Arbeiten abhält. **VON TERESA RICHTER-TRUMMER**

» WhatsApp blinkt auf? Nur rasch checken! Ein E-Mail? Ok, eigentlich unwichtig aber besser antworten. Schneit es morgen echt? Das muss man posten! Oh süßes Bild! Was? Schon Mittag ?!?

„Zeit durch sinnloses Herumtun am Handy zu verschwenden ist etwas, das den Menschen immer bewusster wird und viele auch ärgert“, Barbara Buchegger, pädagogische Leiterin der Initiative Saferinternet.at, fasst in Worte, was viele täglich erleben. Die Arbeit liegt vor einem, das Handy auch. Doch statt zu helfen, wird der Alleskönner zum Störenfried. Laut der Saferinternet.at-Studie „Digitaler Zeitstress unter Jugendlichen“ nervt es bereits 55 Prozent, dass sie selbst zu viel auf das Smartphone schauen. Und mehr als ein Drittel der Befragten gibt an, dass ihnen das Handy und andere digitale Geräte manchmal zu viel werden.

Doch da das Smartphone aus dem Alltag meist nicht mehr wegzudenken ist – laut Jugendmediestudie ist es für 82 Prozent unverzichtbar – heißt es, trotz der ständigen Versuchung die nötige Konzentration fürs Wesentliche zu finden. „Es

gibt hier sicher Lernbedarf, sich selbst zu strukturieren“, so Buchegger. Wiesehr und wie lange man sich von seinem Handy von der Arbeit abhalten lässt, hat ihrer Erfahrung nach viel mit der Persönlichkeitsstruktur zu tun. Manche haben kein Problem damit, Nachrichten zu ignorieren, andere lassen sich von jedem Piepen aus der aktuellen Tätigkeit reißen. Aber auch die Arbeitsumgebung bestimmt, ob das Handy zum Störer wird. Buchegger: „Besonders gefährdet sind derzeit wohl Personen, die im Homeoffice eine neue Freiheit haben, die sie früher nicht hatten. Denn war private Nutzung von digitalen Medien bei der Arbeit nicht gestattet, ist man aber jetzt der Meister der eigenen Zeit, ist die Verführung viel stärker.“

**Vor allem Apps** die mit Benachrichtigungen agieren, sind besonders geschickt darin, unsere Aufmerksamkeit zu ergattern. Bucheggers Erste-Hilfe-Tipp lautet daher: „Alle Benachrichtigungsfunktionen sofort ausschalten.“ Auch Kevin Holesh, iOS Entwickler und daher von Berufs wegen



viel am Handy unterwegs, kennt das Problem der ständigen Unterbrechungen: „Das iPhone hat mein Leben in vielerlei Hinsicht verbessert“, erzählt er: „Aber manchmal benutzte ich es zu oft und meine Augen und mein Kopf begannen zu veröden“. Darum hat er – eigentlich für sich selbst – die Handy-Auszeit-App „Moment“ entwickelt. Der Bedarf scheint groß: Über sieben Millionen Menschen haben die App bisher installiert.

**Eine App gegen zu viel App-Zeit?** Klappt das? „Prinzipiell finde ich solche Apps sinnvoll. Wir können uns dadurch selbst einen Rahmen geben. Entscheidend ist, dass wir mit all diesen technischen Möglichkeiten selbstbestimmt und bewusst umgehen“, meint dazu Dominik Batthyány, Leiter des Instituts für Verhaltenssuchte an der Sigmund Freud Privatuniversität. Schließlich, so der Wissenschaftler, setzen wir uns auch in anderen Lebensbereichen Limits, stellen den Wecker, prüfen unser Gewicht auf der Waage, zählen Kalorien und kontrollieren, ob wir nicht zu schnell fahren.

Dass man im Netz oft länger hängen bleibt, als eigentlich geplant, sei aber durchaus verständlich. Batthyány: „Wenn wir Bildschirme anschauen werden wir – in einem begrenzten Feld – wirkungsmächtig mit einem neuen Reiz angespro-

chen und belohnt. Ein Reiz führt uns zum nächsten. Dies bindet die Aufmerksamkeit und kann auch als Alternative zum Hier und Jetzt gesehen werden. Als Alternative, in die man jederzeit flüchten kann.“ Dabei, so erklärt er, wird die Aufmerksamkeit extrem fokussiert und viele Wahrnehmungen, auch die unserer Innenwelt, werden weniger wahrgenommen oder ausgeschaltet: „Menschen spüren dann nicht mehr, wie es ihnen wirklich geht. Das kann auch Vorteile haben“.

„Ich glaube, dass Beschränkungs-Apps für Personen, die sich mit dem Selbstregulieren schwertun, sehr hilfreich sein können“, meint auch Buchegger. Von der App Forest, mit der man Bäume wachsen lassen kann, habe sie schon Gutes gehört und auch Sreentime von Apple könne nutzen. Übermäßige Sorge, in eine Art Handy-Sucht abzurutschen, sei nicht gegeben. Buchegger: „Es geht in den meisten Fällen eher darum, Gewohnheiten zu ändern, andere Belohnungssysteme aufzubauen und sich selbst zu motivieren.“

Und dabei helfen ihrer Erfahrung nach oft ganz simple Tricks: Wie etwa ein klassischer, selbst gemachter Stundenplan, durch den man sich mit – etwa mit Papier und Bleistift – eine Struktur für den Arbeitstag schafft. Samt app-freier Zeit – versteht sich. ■

## „Fixe Zeiten definiert“

Barbara Buchegger, Saferinternet.at

„Zeit durch sinnloses Herumtun am Handy zu verschwenden ist etwas, dass den Menschen immer bewusster wird und viele auch an sich ärgert. Da gibt es sicher Lernbedarf sich selbst zu strukturieren



– vor allem im Homeoffice. Ich persönlich deaktiviere alle Benachrichtigungen und haben fixe Zeiten definiert, wann ich Emails und Apps checke oder auf Social Media bin. Mein System ist zwar flexibel, aber wenn ich etwa gerade Emails bearbeite, dann tue ich das sehr konzentriert.“

## „Genuss oder Flucht?“

Dominik Batthyány, Sigmund Freud Privatuni

„In Sachen privates Surfen während der Arbeitszeit schaffe ich es ganz gut, diszipliniert zu sein. Ich gebe aber zu: Ich habe auch gerne mit dem Surfen aus dem Alltag ab. Aber hier geht es ja auch um die Frage, habe ich ab im Genuss oder aus Flucht? Wir befinden uns in einem eigenartigen Spannungsfeld. Es ist doch so, dass wir uns dieser Medienwelt zuwenden müssen, wenn wir am alltäglichen Leben teilnehmen möchten. Da gibt es kein Entrinnen.“



## „40 Minuten pro Tag“

Kevin Holesh, iOS Developer „Moment“

„Ich hatte eine Menge Ausreden für mein Verhalten: Ich brauche mein Telefon für die Arbeit, Was ist, wenn ein Notfall eintritt oder Es dauert nur eine Sekunde, um auf diesen Snapchat zu antworten. Mein Ziel war es, ein Gleichgewicht von vernetzt und unernetzt zu finden, das für mich richtig war. Heute ist mein Tageslimit auf 40 Minuten festgelegt, dann bekomme ich einen nervigen Summer, der mir sagt, ich soll von der strahlenden Box in meinen Händen wegschauen.“

