



Selbsttest

Gesundes Smartphone-Verhalten

Testen Sie mit dem „Smartphone Compulsion Test“ des „Center for Internet and Technology Addiction“ Ihr Smartphone-Verhalten. Zählen Sie hierzu, wie viele der nachfolgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

- Glauben Sie, dass Sie mehr Zeit mit dem Smartphone verbringen, als Ihnen bewusst ist?
- Ertappen Sie sich dabei, wie Sie sinnlos Zeit verbringen, indem Sie auf Ihr Smartphone starren?
- Haben Sie den Eindruck, dass Sie Ihr Zeitgefühl verlieren, wenn Sie auf Ihr Smartphone schauen?
- Verbringen Sie mehr Zeit damit, Nachrichten zu schreiben, zu Twittern oder E-Mails zu schreiben, als mit Menschen persönlich zu sprechen?
- Verbringen Sie mehr Zeit mit Ihrem Smartphone als früher?
- Würden Sie sich wünschen, Sie würden sich weniger mit Ihrem Smartphone befassen?
- Schlafen Sie mit Ihrem angeschalteten Smartphone unter dem Kissen oder neben Ihrem Bett?
- Lesen und beantworten Sie Nachrichten, Tweets und E-Mails zu jeder Zeit, Tag und Nacht, selbst, wenn das bedeutet, dass Sie andere Dinge, die Sie tun, unterbrechen?
- Texten, emailen, twittern, facebooken oder surfen Sie während Sie Auto fahren oder andere Dinge tun, die eigentlich Ihre fokussierte Aufmerksamkeit oder Konzentration erfordern?
- Haben Sie das Gefühl, dass das Smartphone manchmal Ihre Produktivität senkt?
- Sind Sie nur ungern ohne Ihr Smartphone - selbst wenn es nur kurz ist?
- Fühlen Sie sich unbehaglich, wenn Sie Ihr Smartphone aus Versehen zu Hause oder im Auto vergessen haben, keinen Empfang haben oder das Telefon kaputt ist?
- Liegt Ihr Smartphone beim Essen immer mit auf dem Tisch?
- Wenn Ihr Handy klingelt, piept oder vibriert, fühlen Sie das intensive Bedürfnis, zu checken, ob Sie Nachrichten, neue Emails, Updates oder ähnliches haben?
- Ertappen Sie sich dabei, wie Sie Ihr Smartphone dauernd zur Hand nehmen – und zwar selbst wenn Sie wissen, dass es wahrscheinlich gerade nichts Neues oder Wichtiges zu sehen gibt?

Auswertung:

1-2: Normales Nutzungsverhalten

3-4: Tendenz zu problematischer oder zwanghafter Nutzung

5 oder mehr: Problematisches oder zwanghaftes Nutzungsverhalten

8 oder höher: Sie sollten überlegen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Sollten Sie merken, dass Ihr Smartphone-Verhalten auffällig ist und es Sie in Ihrem Alltag einschränkt, buchen Sie gerne einen Termin bei der **Mitarbeiterberatung des Fürstenberg Instituts**.

Einen Termin vereinbaren unter:

Online: www.fuerstenberg-institut.de/kundenlogin.html **Telefon: 0800 / 387 78 36**

E-Mail: beratung@fuerstenberg-institut.de