

Mehr Zeit

Fragst du dich manchmal, wo eigentlich die Zeit geblieben ist?

Vielleicht nimmst du dir für die Woche oder auch für einen einzelnen Nachmittag mehr vor, als du dann am Ende schaffst. Oft sind es sogenannte „Zeitfresser“, die uns mehr Zeit rauben, als uns lieb ist. Ein aktueller „Zeitfresser“ ist für viele Menschen das Handy. Vielleicht ertappst du dich selbst regelmäßig dabei, wie du eine ganze Weile mit dem Smartphone beschäftigt warst, ohne dass es wirklich bedeutsam gewesen wäre und ohne dass du dabei wirklich etwas Wichtiges geschafft hättest.



Vielleicht zeigt dir dein Handy auch regelmäßig an, wie viel Zeit du vor seinem Bildschirm verbringst.

Studien zufolge sind das im Durchschnitt mehr als drei Stunden pro Tag – Zeit, die man vermutlich teilweise für andere Dinge sinnvoller nutzen könnte.

Wenn du möchtest, dann überlege dir diese Woche immer, wenn du das Smartphone in die Hand nehmen willst, ob dies aktuell wirklich notwendig ist. Wenn es nicht notwendig ist, dann nutze die Zeit für andere Dinge. Gehe einem deiner Hobbys nach. Ruhe dich

bei einer Tasse Tee aus. Schlafe ein paar Minuten. Lege das Smartphone weg, wenn du Hausaufgaben machst und lernst. Wie wäre es außerdem, ein persönliches Treffen auszumachen, anstatt lange Textnachrichten zu schreiben? Ist ein direktes Gespräch, bei dem man sich sieht, nicht schöner? Missverständnisse lassen sich dabei eher vermeiden als bei geschriebenen Nachrichten.



Ein völliger Verzicht ist gar nicht notwendig: An der Ruhruniversität Bochum fand eine Forschergruppe heraus, dass bereits eine Reduzierung der täglichen Handyzeit um eine Stunde zu mehr Zufriedenheit führen kann.