

Münschenstein, 18.03.2023

Das hat mir geholfen mein Medienverhalten zu verbessern:

TV von heute auf Morgen in den Keller verbannt.

In den Ferien geht's „ringer“

Zeitlimite für bestimmte Apps eingeben.

Kein Handy im Schlafzimmer, alternativer Wecker

just do it

W-LAN Betriebszeiten einrichten

Gut

Apps deinstallieren. Privat Handy und Firmenhandy separieren

Velo fahren

Übung, Übung, Übung

Statt videos auf Instagram zu schauen, Podcast hören

Fernseher komplett abgeschafft - grossartig!

Lein Natel am Tisch und im Schlafzimmer.

Ausflug machen

WhatsApp abgeschafft (-> Threema), entschlackt

Handyzeit reduziert

Noch nicht

zusammen backen

Fleissig sein!

Fixe Zeiten definiert

Alle Geräte sind eingeschränkt - in schlimmer Phase: offen nur auf Verlangen / Absprache

Kein Mobile am Esstisch und beim Spielen mit den Kinder

Bildschirmzeit gesetzt

Ausprobieren

ChatGPT

Etwas wagen

Medienfreie Zeit festlegen

tabletzeit

Geräte nicht ins Kinderzimmer

Gezielte Spieleabende

Kein Gerät beim Essen

Handy nicht im Hosensack sondern in Tasche / Schublade

Benachrichtigen auf stumm und feste Zeitfenster für Apps definieren

Gut

mehr Alternativen bieten

zB. Ausflüge, Spiele , aufräumen :-)

Viel über Mindsets lesen, Disziplin/Durchhaltevermögen, erzeugte Motivation, Social Media verlassen bis auf Whatsapp (9h täglich --> 2h täglich)

Sich zeit nehmen

Disziplin

Schritt zu schritt..

time slots mit und ohne handy eingeführt

Abo für Monatsheft mit tollen artikeln.

Da kann ich sehr lange nur lesen und brauche kein Handy oder Tablet

Nur jeden Sonntag Fernsehen

Mehr mit den Kindern die Zeit verbringen und bei Abwesenheit den Rest erledigen.

Fernsehfreier Abend einführen

Handy weg vom Esstisch

Das Smartphone liegt in der Regel in der Tasche, dann ist es nicht so schnell greifbar.

Keine Tablets im Resti dafür Malsachen und Spielzeug dabei

Wochenende Fernsehen

Wander

Versuchen weiter nach Fehlern

Handy verstecken und nicht mehr wissen wo es ist

Rituale schaffen.

W-LAN Betriebszeiten einrichten

Ausflüge

Alternativen bieten

Kein TV im Wohnzimmer, Kinder haben kein Handy

Social Media Apps gelöscht. Wenn ich auf X oder Insta gehen will, muss ich im Browser die Seite öffnen (Hemmschwelle grösser)

Kein WLAN . Fernsehen Kabel nur am Wochenende 2Stunde

Spüren; was macht die Nutzung mit mir? Tut's mir gut?

Sperrbildschirm auf dem Handy mit der Frage versehen: warum jetzt?

Gesehene Inhalte besprechen um Verständnis zu schaffen

unter der Woche eine halbe Stunde Ipad am Abend

Die meisten Benachrichtigungen deaktiviert. Ich hab immer noch die Möglichkeit die Apps zu nutzen, allerdings ohne die ständigen Benachrichtigungen, einfach wenn ich will und kann.

Achtsamkeit

Zeitlimite für einige Apps und alternative Aktivitäten alternieren (z.B. Basteln)

pop-upnachrichten ausgeschaltet.

Benachrichtigung bei Reaktionen auf Nachrichten in WA deaktiviert.