



Die WAS IST WAS Handy-Pause 2026

Tipps & Tricks für die Handy-Pause



Du musst nicht alle Tipps auf einmal umsetzen. Such dir aus, was sich für dich passend und gut anfühlt!

Teil 1: Gewohnheiten ändern – Schritt für Schritt



Tipps 1: Kein Handy als Wecker

Hol dir einen echten Wecker. Wenn das Handy neben dem Bett liegt, schaust du es morgens sofort an – noch halb im Schlaf. Mit einem echten Wecker startest du ruhiger in den Tag.



Tipps 2: Die ersten 30 Minuten gehören dir

Frühstücken, anziehen, Fenster aufmachen – erst dann das Handy. Diese 30 Minuten ohne Bildschirm machen einen überraschend großen Unterschied.



Tipps 3: Nicht-stören-Modus einschalten

Stell das Handy so ein, dass es dich nicht ständig unterbricht. Du erreichst das bei iPhone und Android unter „Nicht stören“ oder „Fokus“. Teste es einfach mal aus. Du wirst schnell merken: Die meisten Nachrichten warten problemlos bis morgen.



Tipps 4: Schau dir deine eigene Bildschirmzeit an

Die meisten Handys zeigen dir, wie lange du welche App benutzt hast. Schau einmal wirklich nach. Die Zahlen überraschen fast alle. Bei iPhone: Einstellungen → Bildschirmzeit. Bei Android: Einstellungen → Digitales Wohlbefinden.



Tipps 5: Benachrichtigungen reduzieren

Geh alle Apps durch und frag dich: Muss mich diese App wirklich unterbrechen? Die meisten: nein. Lass nur das durch, was wirklich wichtig ist. Alle anderen Benachrichtigungen – aus!

Teil 2: Handymfreie Orte und Zeiten im Alltag

Schon gewusst?

Wer sein Handy sieht – auch wenn es auf dem Tisch liegt und stumm ist – kann sich messbar weniger konzentrieren.



Tipps 6: Kein Handy beim Essen

Beim Essen kommt das Handy weg – in die Tasche oder in einen anderen Raum. Das gilt für alle am Tisch. Auch für Erwachsene. Wer als Erstes aufs Handy schaut, zahlt das nächste Eis. (Kleiner Spaß – aber wirkt!)



Tipps 7: Das Handybett – das Handy schläft woander

Das Handy gehört nicht ins Schlafzimmer. Richte ihm einen festen Schlafplatz ein – zum Beispiel in der Küche oder im Flur. Dort lädt es über Nacht. Du schläfst besser, wenn kein Bildschirm leuchten oder vibrieren kann.



Tipps 8: Der Handysessel – ein fester Platz fürs Handy zu Hause

Bestimm einen Platz zu Hause, wo du das Handy nutzen darfst. Zum Beispiel ein Sessel in deinem Zimmer oder die Couch im Wohnzimmer. Nur dort darfst du Nachrichten checken und scrollen. So greifst du nicht automatisch immer zum Handy, nur weil es gerade in Reichweite liegt.



Tipps 9: Draußen ist draußen

Wenn du rausgehen, Sport machen oder jemanden treffen willst: Lass das Handy zu Hause oder in der Tasche. Erlebnisse sind echter, wenn du nicht gleichzeitig mit deinem Smartphone beschäftigt bist.

Teil 3: Tipps für Familien – gemeinsam geht es leichter

Schon gewusst?

Kinder schauen sich von Erwachsenen ab, wie man mit dem Handy umgeht. Nicht was Eltern sagen – sondern was sie tun.



Tipps 10: Regeln gemeinsam besprechen

Handy-Regeln funktionieren besser, wenn alle mitmachen. Setzt euch zusammen und fragt: Was stört uns? Was wollen wir ändern? Was soll für alle gelten – auch für die Erwachsenen? Regeln, die man selbst mit aufgestellt hat, hält man eher ein.



Tipps 11: Handyfreie Familienzeiten einführen

Legt feste Zeiten und Ereignisse fest, bei denen alle Bildschirme aus sind: zum Beispiel beim Abendessen, beim Spieleabend, Fußballgucken oder Filmabend.



Tipps 12: Als Erwachsener vorleben, was man sich wünscht

Kinder lernen mehr durchs Zuschauen als durchs Zuhören. Wenn du möchtest, dass dein Kind das Handy beim Essen weglagt: Fang selbst damit an. Das ist keine Zauberei – aber es wirkt.

Denk dran:

Du musst diese Woche nicht perfekt sein. Es reicht, wenn du ehrlich hinschaust – und einzelne Tipps wirklich ausprobierst. Deine Beobachtungen sind wertvoller als ein perfekt durchgehaltener Handy-Entzug.