

**Workshop**  
**„Nur Dienstboten**  
**müssen**



Annelen Schulze Höing  
Organisationsberaterin

**immer erreichbar sein“**

**Ständige Erreichbarkeit im Spannungsfeld  
von Berufs- und Privatleben und  
Smartphone-Sucht**

Studien der Universität Bonn belegen, dass Handy-Nutzer durchschnittlich 80 Mal am Tag ihr Smartphone aktivieren. Telefoniert wird aber nur acht Minuten. Jeder Vierte nutzt sein Telefon mehr als zwei Stunden am Tag. Durchschnittlich alle zwölf Minuten wird das Handy aktiviert.

Die Handynutzung kann leicht eine Anziehungskraft wie ein Glücksspielautomat entfalten. Bei Nichtnutzung stellen sich regelrechte Entzugserscheinungen ein. Ein übermäßiger Konsum führt nicht selten zur Vernachlässigung von wichtigen täglichen Aufgaben. (vgl. Dr. Christian Montag, Universität Bonn, 2014)

Wie kann es gelingen sich den nützlichen Einsatz des Handys zu Nutzen zu machen ohne schleichend in eine Abhängigkeit zu rutschen?

**Inhalte:**

- Smartphone-Sucht
- Gefährdungspotentiale (Smartphone-Sucht) bei sich und anderen frühzeitig erkennen
- Gesundheitliche Auswirkung der ständigen Erreichbarkeit
- Nützlicher Einsatz des Smartphone
- Smartphone-Nutzung beruflich ausbalancieren
- Aufgabenorientierung versus Ablenkung
- Bewusst an- und abschalten

**Zielgruppe:**

Smartphone-Nutzer

**Vorbereitung der Teilnehmer (freiwillig)**

Eigene Smartphone-Nutzung vorab zeitlich erfassen oder messen. (Eine neue kostenlose App erlaubt es Smartphone-Nutzern, ihren Umgang mit dem Handy zu messen. Wer es installiert, kann damit etwa sehen, wie viel Zeit er täglich mit dem Telefon verbringt. Die als „Menthal“ bezeichnete App kann kostenlos aus dem Google Playstore oder unter [www.menthal.org](http://www.menthal.org) heruntergeladen werden.)

Dauer: 9:00-16.00 Uhr

**Teilnehmer:** Max. 16 Teilnehmer/innen In-house oder trägerübergreifend

