



HANDY UND SOCIAL MEDIA

DEIN GUIDE FÜR EINE
GESUNDE HANDHABUNG

© Franziska Buchegger



BESTANDSAUFAHME

- Wie beurteilst du deinen Social Media Konsum?
- Glaubst du, dass du süchtig nach deinem Handy / Social Media bist? Welche Verhaltensweisen sprechen dafür/dagegen?
- Mit welchen Erwartungen nutzt du Social Media?
- Wo suchst du in deinem Alltag nach tiefer Freude und Zufriedenheit?

BESTANDSAUFGNAHME

- Welche Gefühle kommen hoch, wenn du Social Media nützt? Liste ein paar dieser Gefühle auf und was sie genau ausgelöst hat. Bemerst du ein Muster?
- Wie geht es dir mit (fehlenden) "Likes"? Welche Gefühle lösen Internet-Hypes bei dir aus?
- Nimm dir einen Moment, um die Liste der Personen anzusehen, denen du auf Social Media folgst. Fallen dir bestimmte Themen auf? Schreibe einige spezifische Beispiele auf, wie dich jemand beeinflusst hat (...ein Produkt zu kaufen, etwas zu teilen, eine Gewohnheit zu ändern,...)

DEIN PERSÖNLICHER PLAN

- Wieviel Social Media Konsum möchtest du täglich/wöchentlich haben? Entspricht die angegebene Zeit auch der Realität? (Wenn du dir nicht sicher bist, verwende einen App-Tracker oder gleich einen App-Timer, um die gewünschte Zeit einzuhalten.)
- Als Christen dürfen wir die Früchte des Heiligen Geistes zeigen, online und offline. Wie setzt du Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung um? Zeigen sich diese Werte in deinen Posts, Kommentaren, Likes, Gedanken,...?

- Welche Gewohnheiten kannst du rund um Social Media kultivieren, die dir helfen, in einem gesunden Rahmen zu bleiben? Überlege auch was und wie oft du Inhalte teilen möchtest.
- Falls du Kinder hast: Schreibe ein paar der Risiken und Freuden des Teilens von Kinderbildern auf. Sprich mit deinem Partner. Wenn du dies bereits überdacht hast, beschreibe deine Prinzipien, nach welchen du beurteilst, wann und was du postest.
- Inwiefern kannst du für deine Kinder ein Vorbild sein, wie man Social Media gesund nutzen kann? Wie kannst du sie erziehen, gegen den Strom zu schwimmen?

KONKRETE TIPPS AUS DER BIBEL

- **Bewahre dein Herz:** In Sprüche 4,23 heißt es: „Mehr als alles andere behüte dein Herz; denn von ihm geht das Leben aus.“ Achte darauf, welche Inhalte du konsumierst und welche Wirkung sie auf dein Inneres haben.
- **Übe Selbstkontrolle:** Galater 5,22–23 erinnert daran, dass Selbstbeherrschung eine Frucht des Heiligen Geistes ist. Setze dir bewusste Grenzen für deine Social-Media-Zeit, um geistlich und emotional gesund zu bleiben.
- **Baue andere auf:** 1. Thessalonicher 5,11 ruft dazu auf: „Darum ermutigt einander und baut einer den anderen auf.“ Nutze Social Media, um andere zu stärken und ihnen Gutes zuzusprechen.
- **Vergleiche dich nicht ständig:** In Galater 6,4 wird ermutigt, das eigene Leben zu prüfen, statt sich mit anderen zu vergleichen. Und Psalm 139,14 erinnert daran: „Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin.“ Dein Wert hängt nicht von Likes ab, sondern davon, wie Gott dich geschaffen hat.
- **Setze klare Prioritäten:** Matthäus 6,33 lehrt: „Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit.“ Prüfe, ob die Zeit, die du deinem Handy widmest auch mit deiner Prioritätenliste übereinstimmt.
- **Gönne dir digitale Erholungszeiten:** Die Sabbatruhe aus 2. Mose 20,8–10 erinnert daran, regelmäßig zu ruhen. Plane bewusst Zeiten offline ein, um geistlich aufzutanken.
- **Prüfe deine Motive:** Kolosser 3,17 sagt: „Alles, was ihr tut, das tut im Namen des Herrn Jesus.“ Frage dich: Poste ich aus Eitelkeit – oder um Gott zu ehren und anderen zu dienen?
- **Praktiziere Dankbarkeit:** 1. Thessalonicher 5,18 fordert auf: „Seid dankbar in allen Dingen.“ Wenn Social Media Neid oder Unzufriedenheit auslöst, erinnere dich an Gottes Güte in deinem Leben.

PRAKTISCHE TIPPS AUS DEM ALLTAG

- **App-Timer:** Lege für Apps wie Instagram tägliche Zeitlimits fest. Timer helfen dir, den Überblick zu behalten und nicht ins endlose Scrollen zu rutschen.
- **Setze App-Tracker ein:** Verwende Funktionen wie „Bildschirmzeit“ (iOS) oder „Digital Wellbeing“ (Android), um zu sehen, wie viel Zeit du wirklich am Handy verbringst. Die regelmäßige Übersicht hilft dir, schlechte Gewohnheiten zu erkennen.
- **Richte Fokus- oder Nicht-stören-Modi ein:** Nutze Arbeits-, Gebets-, Lern- oder Schlafmodi, in denen nur wichtige Kontakte durchkommen und ablenkende Apps blockiert sind. So bleibt dein Kopf ruhiger und dein Tag strukturierter.
- **Push-Benachrichtigungen:** Schalte alle unnötigen Benachrichtigungen aus. Je weniger dein Handy dich „ruft“, desto weniger greifst du danach.
- **Lege fixe handyfreie Zeiten fest:** Zum Beispiel: direkt nach dem Aufstehen, während dem Essen, in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen.
- **Definiere handyfreie Orte:** Schlafzimmer, Esstisch, Badezimmer. Ein klarer Rahmen verhindert, dass das Handy überall Raum einnimmt.
- **Startbildschirm-Ordnung:** Halte den Homescreen sauber. Platziere ablenkende Apps in Unterordnern oder auf der zweiten Seite. Sichtbarkeit beeinflusst Nutzung.
- **Schwarz-weiß-Modus:** Durch den „Graustufen“-Modus verliert das Handy seinen Reiz. Viele nutzen ihr Handy dadurch deutlich weniger.
- **Analoguhr oder Wecker:** Lege dein Handy beim Schlafen außerhalb des Bettes oder des Raums ab und nutze einen separaten Wecker. Das verbessert Schlaf und reduziert nächtliches Scrollen.
- **Bewusste Check-Zeiten:** Zum Beispiel dreimal am Tag kurz Mails und Nachrichten checken statt ständig. So behältst du Kontrolle über deinen Tag – nicht dein Handy.
- **Entferne Apps, die keine echte Funktion erfüllen:** Wenn eine App dir mehr Stress als Nutzen bringt, lösche sie oder nutze sie nur über den Browser. Weniger ist oft mehr.

SO SCHÖN, DASS DU DA BIST! =)

Die Nutzung von Social Media kann eine Gratwanderung sein - immer wieder braucht es ein bewusstes Hinschauen und Evaluieren. Es freut mich, dass du dir die Zeit nimmst und dies für dich persönlich überlegst!

Dieses Workbook ist inspiriert von www.risenmotherhood.com

Wie schön, dass wir durch unseren Glauben verbunden sind! Meine Arbeit mache ich von Herzen gerne und investiere viele Stunden und auch finanzielle Eigenmittel (Website, Programme, Fortbildungen,...) damit ich meine kostenlosen Produkte anbieten kann.

Warum? - Meine Sehnsucht ist nicht, ein erfolgreiches Online-Business aufzubauen, sondern Reich Gottes zu bauen und meine Talente dafür zu schenken. Besonders Mütter und Familien liegen mir am Herzen und ich möchte nicht, dass es an finanziellen Mitteln scheitert.

Wenn es dir leicht möglich ist und du es auf dem Herzen hast, freue ich mich über einen Einkauf in meinem kleinen feinen Shop oder eine Unterstützung über mein PayPal-Spendenkonto. Ich vertraue auf die Versorgung des Herrn und bin dankbar für jeden kleinen oder größeren Betrag, der meine Arbeit unterstützt.



Schreibe mir sehr gerne an info@franziskabuchegger.com, wenn du Anregungen, Rückmeldung oder persönliche Fragen hast! Ich freue mich immer sehr von meinen LeserInnen zu hören.

Gottes Segen und ich freue mich, dass wir gemeinsam auf dem Weg sind!

Deine Franzi



Hier geht's zum Wachstumsnewsletter (alle 5-6 Wochen) mit kleinen Alltagsgeschichten, Impulsen und Buchempfehlungen aus meinem persönlichen Weg.

...folge mir auch gerne auf Instagram unter [@franzi.buchegger](https://www.instagram.com/@franzi.buchegger)