

4.

VERSCHAFFE DIR GEHÖR

Wenn Dich die süchtig machenden oder manipulativen Designs oder Falschinformationen auf den von Dir oft besuchten Webseiten stören, kannst Du E-Mails versenden oder twittern und so Unternehmen wissen lassen, dass Du mit ihren Praktiken nicht einverstanden bist. Werden Unternehmen von ihren Nutzern – ihren wertvollsten Ressourcen – gedrängt, etwas zu unternehmen, besteht die Chance, dass sie sich ändern.

Wenn Du glaubst, Dein Feedback stößt auf taube Ohren, dann gibt es etwas sehr Mächtiges, das Du tun kannst: Verwende einfach eine andere Website oder App. Wenn du deine Unzufriedenheit mit einer bestimmten Webseite oder App eines Unternehmens geäußert hast und diese dann tatsächlich nicht mehr nutzt – und genügend andere deinem Beispiel folgen – **dann werden sie es bemerken.**



5.

LASS ES ALLE WISSEN

Sag es weiter! Dieser Tipp ist leicht zu vergessen, aber er kann große Wirkung haben. Erzähle Deinen Freunden, Deiner Familie und Kollegen von allem, was Dir auffällt, oder frage sie sogar, ob sie sich Dir nicht bei diesem Detox anschließen möchten! Jeder hat Probleme damit, seine Handy-Gewohnheiten im Griff zu behalten. Wichtig ist, dass Du eine Art und Weise findest, die sich für Dich richtig anfühlt und zu Deinem Lebensstil passt. Experimentiere bis Du das Richtige für Dich findest und passe Deine Gewohnheiten an, wenn sich Deine Bedürfnisse mit der Zeit ändern. Es gibt hierbei keine Universallösung.

Außerdem solltest Du mit Freunden und Familie über die Entscheidungen bezüglich Deiner Techniknutzung sprechen. Angenommen Du bist jeden Tag nach 20 Uhr nicht mehr über Deine Messenger-App zu erreichen, weil dann Deine bildschirmfreie Zeit beginnt. Dann gib Deiner Familie und Deinen Freunden Bescheid, damit sie Dich stattdessen anrufen.

Bleib offen für den Dialog und stelle Fragen, dann kannst Du ein ausgeglichenes Online-Leben führen, das zu Dir passt.

BEFREIE DICH VON DEN STANDARDEINSTELLUNGEN

und verbessere Dein digitales Wohlbefinden

D A T A
D E T O X
K I T

Wann hast Du das letzte Mal „den Stecker gezogen“ und für einen Tag – oder auch nur eine Stunde – die Finger von jeglicher Technik gelassen? Wenn du ständig online bist, dann bist du damit nicht allein. Aber wie kannst du dafür sorgen, dass die Zeit mit Deinem Gerät auch gut investiert ist?

Es beginnt damit, dass Du Dir bewusst werden musst, dass Dein Hang zur Technik nicht deine Schuld ist! Vielleicht wirst Du es nicht glauben, aber Deine Lieblings-Apps und -Webseiten sind so designt, dass jede Funktion, jede Farbe und jeder Ton dazu „optimiert“ wurde, Dich zu fesseln, zu beeinflussen und immer wieder nach dem Handy greifen zu lassen.

Möchtest Du ein gesundes Gleichgewicht zwischen Deinem Online- und Offline-Leben finden? Genau darum geht es in diesem Teil des Daten-Detox.

Legen wir los!



1.

ERLEBE DEN MOMENT

Dieser Tipp ist schwieriger, als er klingt. Im Hier und Jetzt zu bleiben, erfordert tägliche Übung. Es ist wie ein Muskel in Deinem Gehirn, den du regelmäßig trainieren musst, damit er an Stärke gewinnt. Du kannst damit beginnen, Dir Deiner Beziehung zur Technik bewusst zu werden.

Wie viel Zeit verbringst Du mit Deinem Handy?

Wenn Dir Deine Antwort nicht gefällt, gibt es Einstellungen und Strategien, denen du folgen kannst, um Deine Techniknutzung wieder unter Kontrolle zu bekommen.



Wenn Du Dir zum Ziel machst, weniger Zeit auf Facebook, Instagram oder mit Snapchat zu verbringen, dann ändere die Einstellungen dieser Apps, damit sie für Dich besser funktionieren. Einige Apps wie Instagram haben sogar eine Funktion, die Dich dezent darauf hinweist, wenn Du Dein tägliches Limit erreicht hast.

Instagram:
Profil → **Menü** →
Einstellungen → **Konto** →
Deine Aktivität →
Richte eine tägliche Erinnerung ein

Wenn Du findest, dass Dein Handy Deine Unterhaltungen im echten Leben mit Klingeln, Summen oder Blinken stört, kannst Du es vorübergehend auf Lautlos stellen, es mit dem Display nach unten ablegen oder es auch wegstecken, damit es sich nicht mehr in Deinem Blickfeld befindet.

2.

ERKENNE DIE DESIGNTRICKS

Übliche Designanstöße umfassen die Verwendung von bestimmten Farben, die Platzierung von Buttons, unklaren Text oder unvollständige Informationen. Manchmal sind diese Tricks offensichtlich, oft sind sie aber schwerer zu entdecken. Einige davon sind Dir vielleicht schon aufgefallen, wenn Du ein Abo abgeschlossen hast, oder beim Online-Shopping. Der Grund, warum man diese Designtricks überall findet, ist einfach: Sie funktionieren. Sie bringen uns zum Anklicken und Abonnieren, lassen uns öfter kaufen und immer wieder zurückkehren. Je mehr Du Dir der subtilen Aufforderungen und Manipulationen auf den Webseiten die Du besuchst, bewusst wirst, umso versierter und informierter wirst Du werden.

Es gibt eine Reihe von Dingen, die Du tun kannst, um Deine Apps zu überlisten.

Bemerke, dass Du gedrängt wirst: Das Erste, was Du tun kannst, ist, dir einfach der Verwendung dieser Methoden bewusst zu werden.

Mache Screenshots und teile sie: Nimm einen Screenshot auf, wann immer Du online auf beeinflussende Designs triffst, und teile ihn mit Deinen Freunden. (Vermeide dabei alle Details zu Deiner Person – Sicherheit geht vor!) Du kannst Unternehmen auch darauf hinweisen, dass sie ihre Praktiken ändern sollten.

Bewahre die Ruhe: Wenn es auf einer Verkaufsseite einen Countdown-Zähler gibt, dann stelle Dir selbst die folgende Frage: „Ist es wirklich dringend?“ Wenn Du Dich dabei erwischst, dass Du auf einen Button klickst, obwohl Du es gar nicht wirklich wolltest, denke über den Wortlaut auf den Buttons oder die verwendeten Farben des Dienstes nach. Wenn Du verwirrt wirst, nimm nicht sofort an, es sei Deine Schuld – betrachte die von der Website oder App benutzten Wörter, denn sie könnten unklar sein.

3.

BLEIB MEDIENINTELLIGENT

So wie Du lernen kannst, die Funktionen und Designs zu überlisten, die Dich immer weiter scrollen und klicken lassen, kannst Du auch lernen, wie Du Nachrichtenartikel oder Beiträge erkennst, die Dich in die Irre führen sollen.

Inzwischen hast Du bestimmt schon einmal von der Problematik der „Falschinformationen“ und „Fake News“ gehört. Du kannst Falschinformationen auf die Schliche kommen, wenn Du Dir angewöhnst, kritische Fragen zu allen Nachrichten, die Du liest und hörst, zu stellen – vor allem, wenn sie überraschend, ungeheuerlich oder zu gut, um wahr zu sein, klingen.

Schließlich wirst Du vielleicht herausfinden wollen, welche Meldungen echt und welche falsch sind – besonders dann, wenn Du sie mit Deiner Familie und Freunden teilen willst.

Von welcher Webseite stammt sie?
Wer hat das geschrieben (und wann)?
Was sagt der komplette Artikel, über die Überschrift hinaus?
Auf welche Quellen wird sich bezogen?



Bist Du der Meinung, es handelt sich um eine Falschinformation und möchtest ihre Verbreitung verhindern, bieten Dir die meisten Plattformen eine Möglichkeit, den Beitrag zu melden. Du kannst auch überlegen, ob du dem Account, der sie veröffentlicht hat, weiterhin folgen möchtest oder nicht.

