

Was gegen den ewigen Griff zum Handy hilft

Wer sich dabei ertappt, nur kurz aufs Smartphone schauen zu wollen und dann doch wieder minutenlang auf Social Media hängenbleibt, braucht nicht zwingend mehr Disziplin - sondern einen schlaun Hebel. Zwei simple Tricks setzen genau beim Automatismus an: Sie koppeln den Griff zum Handy an eine neue Routine oder machen ihn so „teuer“, dass man ihn eher hinterfragt.

1. Handy raus gleich Anruf

Manchem hilft vielleicht ein Trick aus dem Buch «Good Habits, Bad Habits» der britischen Psychologieprofessorin Wendy Wood, der in einem Online-Beitrag der Zeitschrift «Psychologie Heute» beschrieben wird.

Im Kern geht es darum, den gewohnheitsmäßigen Blick aufs Handy zu nutzen und ihn mit einer neuen Handlung zu verknüpfen. Wood schlägt etwa vor, jedes Mal, wenn Sie das Smartphone zur Hand nehmen, ein Familienmitglied anzurufen – gerade Großeltern freuen sich oft, re-



Gute Gewohnheit: Jedes Mal, wenn man gewohnheitsmäßig zum Smartphone greift, ein Familienmitglied anrufen. FOTO: ANNETTE RIEDL/DPA/DPA-MAG

gelmäßig die Stimme ihrer Angehörigen zu hören.

Der Effekt auf die Smartphone-Nutzung: Wer sich wirklich an diese neue Gewohnheit hält, werde sich zweimal überlegen, ob er oder sie das Handy überhaupt aus der Tasche holt, so Wood. Schließlich will man nicht ständig telefonieren. So steigt gewissermaßen der „Preis“ für den Griff nach dem Smartphone.

2. Blick aufs Handy? Laut aussprechen, warum

Eine andere Verknüpfung, auf die unter anderem der Coach und Autor Joern Kettler verweist und die etwa für Familien funktionieren kann, sieht so aus: Jedes Mal, wenn jemand zum Smartphone greift, sagt die Person laut, warum sie das gerade tut.

„Ich wollte gerade ziellos durch Instagram scrolle“ klingt ausgesprochen plötzlich ziemlich albern. Im besten Fall sorgt die Regel dafür, dass man das Handy bewusster und häufiger mit einem konkreten Ziel nutzt. (dpa)

FRISCHES FLEISCH

DICKE RIPPEN VOM SCHWEIN, mariniert
4,99 / 1 kg

SCHWEINEBAUCH WIE GEWACHSEN
4,59 / 1 kg

FRISCHE PUTENHÄLSE
2,59 / 1 kg

SCHWEINEFILET
7,99 / 1 kg

DICKE RIPPE VOM SCHWEIN
4,59 / 1 kg

RINDERBEINSCHNITZEN
4,59 / 1 kg

HÄHNCHENBRUSTFILET frisch
8,99 / 1 kg

SCHWEINEFILET
8,99 / 1 kg

*Geflügel frisch, mariniert - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

FRISCHES FLEISCH

Teigtaschen mit Schweinefleisch- und Rindfleischfüllung "Sibirische Pelmeni"
500 g Pack, 1 kg = 4,38
2,19

Teigtaschen "Bulmeniki" mit Kartoffel- und Speckfüllung, tiefgefroren
1 kg Pack
3,99

Eingelegte Chinakohli "Kim-Chi"
900 g Eimer, 1 kg = 4,22
3,79

"POGREBOK" Tomaten- Meerrettich Sauce "Chrenovina" oder Scharfe Sauce mit Knoblauch "Kobra"
295 ml Gl, 1 L = 4,38
1,29

Geräucherte Hähnchenunterkeulen
400 g Pack, 1 kg = 8,73
3,49

Instantnudelsuppe versch. Sorten, 60 g Pack, 1 kg = 7,50
0,45

So **LECKER** bei Mix-Markt

MIX Markt

Gültig von Mo. 08.06.26 bis Sa. 13.06.26*

HITS DER WOCHE

"IKROFF" Snack aus Goldband-Selar, luftgetrocknet, gesalzen, aufgetaut
36 g Pack, 1 kg = 40,28
1,45

Geräucherte Brühwurst "Presidentska" aus Schweinefleisch ukrainischer Art, mittelgroß
500 g St, 1 kg = 11,10
5,55

Geräucherte Brühwurst aus Schweinefleisch "Kijowska" ukrainischer Art, mit Aroma.
320 g Pack, 1 kg = 11,10
3,55

"GAZIROVKA" Kohlensäurehaltiges Erfrischungsgetränk mit Apfelschmack
2 L Fl, 1 L = 0,83 zzgl. Pfand 0,25
1,09

Vodka "Retro", 40% vol.
0,5 L Fl, 1 L = 13,50
6,75

Armenischer Brandy "FIVE STARS" 5 Jahre alt 40% vol.
0,5 L Fl, 1 L = 21,38
10,69

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Alle Artikel ohne Deko. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbenden Markt.

FRISCHES FLEISCH

GRILLMAKRELEN, 1 kg
7,29

Sardinops - Stücke mit Haut und Gräten in eigenem Saft/ - mit Sojaöl 250 g Dose, Abtr.
1 kg = 12,73
2,29

*frische Fischware - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung