

# Gesundes Smartphone-Verhalten

Teste mit dem „Smartphone Compulsion Test“ des „Center for Internet and Technology Addiction“ Dein Smartphone-Verhalten. Zähle hierzu, wie viele der nachfolgenden Aussagen auf Dich zutreffen.

Ertappst Du Dich dabei, dass Du mehr Zeit am Handy oder Smartphone verbringst, als Dir bewusst ist?	Ja	Nein
Ertappst Du Dich regelmäßig dabei, sinnlos Zeit am Handy oder Smartphone zu vergeuden?	Ja	Nein
Verlierst Du das Zeitgefühl, wenn Du Dein Handy oder Smartphone benutzt?	Ja	Nein
Verbringst Du mehr Zeit mit dem Schreiben von Nachrichten, Tweets oder E-Mails als im direkten Gespräch mit Menschen?	Ja	Nein
Verbringst Du mehr Zeit als früher am Handy oder Smartphone?	Ja	Nein
Wärst Du gerne unabhängiger von Deinem Handy oder Smartphone?	Ja	Nein
Schläfst Du regelmäßig mit dem (eingeschalteten) Handy oder Smartphone unterm Kissen oder neben dem Bett?	Ja	Nein
Liest und beantwortest Du Nachrichten, Tweets und E-Mails zu jeder Tages- und Nachtzeit – selbst wenn Du dafür andere Dinge unterbrechen musst?	Ja	Nein

Surfst Du im Internet oder schreibst Du SMS, E-Mails, Tweets, Snapchat- oder Facebook-Nachrichten, während Du im Auto fährst oder einer anderen Tätigkeit nachgehst, die eigentlich Deine volle Aufmerksamkeit erfordert?	Ja	Nein
Bist du ungern auch nur für kurze Zeit ohne Dein Handy oder Smartphone?	Ja	Nein
Fühlst Du Dich unbehaglich, wenn Du Dein Smartphone zu Hause oder im Auto vergisst, keinen Empfang hast oder es nicht funktioniert?	Ja	Nein
Liegt Dein Handy oder Smartphone immer neben Dir mit auf dem Tisch, wenn Du isst?	Ja	Nein
Verspürst Du den dringenden Wunsch, Dein Handy oder Smartphone auf Nachrichten, Tweets, E-Mails, Updates usw. zu überprüfen, sobald es klingelt, piept oder vibriert?	Ja	Nein
Schaust Du während des Tages häufig und fast schon unwillkürlich aufs Handy oder Smartphone, obwohl Du weißt, dass Du vermutlich keine neuen oder wichtigen Nachrichten hast?	Ja	Nein
Hast Du manchmal das Gefühl, dass Dein Handy- oder Smartphone – Nutzung Deine Produktivität einschränkt?	Ja	Nein

## **Auswertung:**

**1-2:** Dein Verhalten bewegt sich im Rahmen des Normalen, was jedoch nicht heißt, dass Du Dich von Deinem Smartphone abhängig machen solltest.

**3-4:** Dein Verhalten hat problematische oder zwanghafte Tendenzen.

**5 oder mehr:** Deine Smartphone- Nutzung liegt wahrscheinlich ein problematisches bzw. zwanghaftes Muster zugrunde.

**8 oder höher:** Bei mehr als acht Punkten solltest du in Erwägung ziehen, einen auf Verhaltenssucht spezialisierten Psychologen, einen Psychiater oder eine Psychotherapie aufzusuchen.