

SMARTPHONE TIPPS

WER HAT HIER WEN IM GRIFF?

**Antwort A:
Das Smartphone
den Besitzer.**

**Antwort B:
Der Besitzer
das Smartphone.**

Wenn Technik den Menschen dominiert, braucht es eine Gebrauchsanleitung für das menschliche Gehirn, nicht für das Gerät.

Gebrauchsanleitung für Ihr Gehirn Fünf einfach umsetzbare Tipps für den Gebrauch Ihres Smartphones

Von Thomas Freitag, MindMove GmbH

Mit diesen Tipps stellen Sie sicher, dass Sie Ihr Smartphone gehirngerecht einsetzen:

- 1. Fixe Zeitslots für E-Mails!**
Verwenden Sie im Normalfall Zeitfenster für das Lesen von E-Mails, z.B. von 08h bis 08.30h, von 11.45h bis 12h und von 16.45h bis 17h.
- 2. Beantworten Sie E-Mails nur auf dem Computer!**
Schreiben dauert auch auf dem smartesten Phone länger als auf dem Computer. Zudem behalten Sie die Übersicht auf dem

grossen Bildschirm.

- 3. Widerstehen Sie dem „Zückeffekt“!**
Kennen Sie den Effekt, wenn jemand im Zug sein Smartphone oder Handy hervorkramt? Sofort gehen viele Hände in Taschen und zücken ebenfalls Gerät hervor. Gewinnen Sie innere Stärke, indem Sie selbst bestimmen, wann Sie Ihr Gerät einsetzen.
- 4. Etablieren Sie positive Rituale!**
Planen am Morgen, Abhaken von Aufgaben auf dem Nachhauseweg, Musik hören und entspannen im Bus...

...egal welcher Smartphone-Einsatz Ihnen gut tut, Regelmässigkeit bringt's.

- 5. Vergessen Sie Spiele!**
Spiele sind verlockend und lenken oft von Wichtigerem ab. Spielen Sie bewusst, und höchstens zur Belohnung.

Diese Tipps verhelfen Ihnen zu Selbstbestimmung und dadurch zu mehr Zielfokus, Ausgeglichenheit und mehr Erfolg.

Wir sind Ihr Sparring-Partner beim Umsetzen solcher Tipps, z.B. mit Breakfast Coaching. Mehr Informationen auf www.mindmove.ch.