

# Gutes Leben – Umgang mit Handy & Co – Bestandsaufnahme

## Ankreuzen und untereinander vergleichen

Es wäre schön, wenn alle Familienmitglieder – sozusagen zum „Aufwärmen“ – die untenstehenden Fragen beantworten würden. Danach werden Ergebnis und Einschätzungen miteinander verglichen. Ab Seite zwei laden euch weitere 7 Missionen dazu ein, in deiner Familie über Handynutzung ins Gespräch zu kommen.

### Betrifft dich

Wo liegt dein Handy in der Nacht?

- irgendwo in deinem Zimmer
- eingeschaltet direkt neben dir oder im Bett
- im Flugmodus neben dir oder im Bett
- außerhalb des Zimmers
- immer irgendwo anders

Wann greifst du in der Früh zum Handy?

- sofort nach dem Aufwachen
- nach fünf Minuten
- nach einer halben Stunde
- nach einer Stunde
- nach mehr als einer Stunde

Welche unangenehmen Situationen hast du selbst schon im Internet erlebt?

- Beschimpfung oder Beleidigung
- Verbreitung von Lügen und Gerüchten
- Identitätsdiebstahl durch Fake-Profilen
- Empfang unangemessener Bilder
- Kontaktaufnahme durch Fremde

Wie lange würdest du es ohne Handy aushalten?

- ein bis zwei Stunden
- einen halben Tag
- einen ganzen Tag
- mehrere Tage

Hast du feste handyfreie Zeiten?

- ja, fix und regelmäßig
- manchmal
- nein

Wofür nutzt du dein Handy am meisten? Die Top 3 nach Wichtigkeit ordnen: 1 = am häufigsten

- Chats/Messenger
- Social Media
- Videos/Streaming
- Spiele
- Musik
- Schule/Lernen

Was würdest du gerne an deinem Handyverhalten ändern?

- weniger Zeit am Handy
- abends früher offline sein
- weniger Social Media nutzen
- nicht aus Langeweile nutzen
- nichts – ich bin zufrieden

Was nervt dich am Handyverhalten anderer?

- die Nutzung während des Essens
- die Nutzung während eines Gesprächs
- wenn ich mithören muss
- ständiges Checken von Nachrichten
- wenn andere wegen des Handys ignoriert werden

### Betrifft deine Familie

Wird zuhause über Handynutzung gesprochen?

oft  manchmal  nie

Wie oft verbringt ihr Zeit miteinander ohne Handy?

oft  manchmal  nie

Gibt es in deiner Familie Streit in Sachen Handy?

oft  manchmal  nie

Gibt es in deiner Familie Regeln zur Handynutzung?

Ja  nein

Falls ja, würdest du dir strengere oder lockerere Regeln wünschen? strengere  lockerere  so, wie jetzt

Unterhalb die Anfangsbuchstaben der Vornamen eintragen und entsprechend ankreuzen:

Mama  Papa  Kind  Kind  Kind

In die Kästchen jeweils 1. und 2. Platz einschreiben:  
Wer in der Familie benutzt das Handy am häufigsten?

Wer reagiert am schnellsten auf Nachrichten?

Wer greift auch beim Essen zum Handy?

Wer hat in der Familie das neueste Handy?

Wer blickt ohne Anlass – nur zur Kontrolle – am häufigsten aufs Handy?

Wer könnte am leichtesten einen Tag ohne Handy auskommen?

Wer benutzt das Handy am häufigsten im Bett?