

# Handysucht



---

**Laura Perren**

Volksschule Lenk

3. Mai 2021

Betreuende Lehrperson: René Müller

## INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>VORWORT</b> .....	3
<b>ZIELE</b> .....	3
<b>ZEITPLANUNG</b> .....	4
<b>GESCHICHTE DER HANDYS</b> .....	5
<b>ERSTES HANDY</b> .....	5
<b>TOUCH HANDY</b> .....	5
<b>ERSTES IPHONE</b> .....	6
<b>DIE ENTWICKLUNG DER HANDYS</b> .....	7
<b>TEUERSTES HANDY</b> .....	10
<b>HANDYSUCHT</b> .....	11
<b>WIE ERKENNT MAN DIE HANDYSUCHT?</b> .....	11
<b>WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?</b> .....	12
<b>IST DIE HANDYSUCHT GEFÄHRLICH?</b> .....	12
<b>SELBSTEXPERIMENT „HANDYSUCHT“</b> .....	13
<b>VORBEREITUNG</b> .....	13
<b>FAZIT</b> .....	16
<b>INTERVIEW MIT HANDY THERAPEUTIN</b> .....	17
<b>INTERVIEW MIT THERAPEUTIN GEGEN HANDYSUCHT</b> .....	18
<b>UMFRAGE</b> .....	22
<b>VERMUTUNG MEINER UMFRAGE</b> .....	22
<b>AUSWERTUNG DER UMFRAGE</b> .....	22
<b>FAZIT DER UMFRAGE</b> .....	26
<b>REFLEXION</b> .....	27
<b>DANKSAGUNG</b> .....	27
<b>ARBEITSJOURNAL</b> .....	28
<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS</b> .....	34
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	35

## VORWORT

---

Ich überlegte mir bereits seit der achten Klasse, was ich als Abschlussprojekt machen könnte. Als ich dann in der neunten Klasse war, ist mir die Idee Handy in den Sinn gekommen. Dieses Gebiet ist sehr gross und ich beschränkte mich auf das Thema Handysucht. Ich kam auf diese Projektarbeit, da ich merkte, dass ich viel zu oft am Handy bin. So habe ich mir vorgenommen, einen Monat lang ohne Handy zu sein. Mich hat auch immer erstaunt, wie oft meine Mitmenschen am Handy sind und ich will zur Handysucht eine Umfrage durchführen.

## ZIELE

---

- Ich will einen Monat ohne Handy auskommen
- Ich will eine ausführliche Dokumentation schreiben
- Ich will herausfinden, was man gegen die Handysucht machen kann und mit einer Suchtexpertin ein Interview führen
- Ich will mit einer Umfrage herausfinden, wie oft die Leute am Handy sind und wie lange sie schon ein Handy haben

## ZEITPLANUNG

---

Mein Selbstexperiment, einen Monat ohne Handy, werde ich am 1. Januar 2021 starten und endet am 31. Januar 2021. Die Handyübergabe erfolgt an Silvester. Ich werde um 24.00 Uhr mein Handy in ein Karton legen und meinen Eltern übergeben. In der Handy-freien Zeit werde ich eine Umfrage über Handys machen und das Interview vorbereiten.

Anzahl	Beschreibung	Start	Ende
1	Recherchieren	01.12.2020	31.12.2020
2	Selbstexperiment	01.01.2021	31.01.2021
3	Termin mit Spezialistin vereinbaren	14.01.2021	14.01.2021
4	Selbstexperiment dokumentieren	01.01.2021	10.02.2021
5	Umfrage vorbereiten	01.01.2021	15.01.2021
6	Umfrage durchführen	21.01.2021	22.01.2021
7	Umfrage auswerten	28.01.2021	28.01.2021
8	Interview mit Spezialistin vorbereiten	Februar 2021	
9	Interview mit Spezialistin durchführen	Februar 2021	
10	Interview mit einem Handysüchtigen vorbereiten	Februar 2021	
11	Interview mit einem Handysüchtigen	Februar 2021	
12	Abgabe Dokumentation	03.05.2021	03.05.2021
13	Präsentation vorbereiten	03.05.2021	31.05.2021
14	Präsentieren	Juni 2021	

## GESCHICHTE DER HANDYS

---

### ERSTES HANDY

Das erste Mobiltelefon kann man kaum als Handy bezeichnen, da es gar nicht der heutigen Handyvorstellung entspricht. Dennoch war es ein riesiger Fortschritt in der Technologie. Das erste Mobiltelefon hatte 10 Jahre in Anspruch genommen. Das Handy ist ein tragbares Telefon, das über Funk mit dem Telefonnetz kommuniziert und somit ortsunabhängig gebraucht werden kann. 1973 stellte die Firma Motorola, USA das erste mobile Telefon vor. Dieses hatte folgende Bezeichnung: **Motorola DynaTAC 8000X**. Es wog knapp 1 Kilogramm und hatte eine Batterielaufzeit von 20 Minuten. Tragisch war das nicht, da man ein Kilogramm nicht länger als 20 Minuten am Ohr hochhalten konnte.

Das **Motorola DynaTAC 8000X** kam erst 10 Jahre später, am 21. September 1983, zum Verkauf. Es kostete ca. CHF 7'850 und hatte folgende Masse: Höhe: 195 x Breite: 40 x Tiefe: 80 mm (200 mm Antenne) (*Startmobile, 2021*)



Abbildung 1 Motorola DynaTAC 8000X.  
Erstes Handy [Motorola-DynaTAC-RETRO.jpg \(400x400\) \(amanz.my\)](#)

### TOUCH HANDY

Der Touchscreen wurde 1993 von der Firma IBM (International Business Machines Corporation), USA erfunden. Der Touchscreen war schon 15 Jahre bevor Apple das erste iPhone auf den Markt brachte da. (*Touch Handy, 2021*)

## ERSTES IPHONE

Das erste iPhone wurde am 9. November 2007 in Europa auf den Markt gebracht. Der Entwickler war Apple. Das iPhone „1. Generation“ wog 135 Gramm. Die Masse sind: 115 mm x 61 mm x 11.6 mm. Das erste iPhone wurde von 6,1 Millionen Menschen gekauft. Es kostete 390 Franken. Der Preisunterschied zu heute ist gewaltig. Das neuste Handy, also das iPhone 12, kostet heute ca. 1'249 Franken. Die Leistung gegenüber früher ist gewaltig. Der Preis ist aber trotzdem stark gestiegen. (*Wikipedia, 2021*)



Abbildung 2 Erstes iPhone [Motorola-DynaTAC-RETRO.jpg \(400x400\) \(amanz.my\)](#)

## DIE ENTWICKLUNG DER HANDYS

JAHR	BILD	HERSTELLER	MODEL/TYP	FORMAT	BESONDERHEITEN
1973		Motorola	DynaTAC 8000X	195 x 40 x 80 mm (200 mm Antenne)	Motorola stellt der Welt das erste mobile Telefon vor. DynaTAC steht für „Dynamic Adaptive Total Area Coverage“
1983		Motorola	DynaTAC 8000X	195 x 40 x 80 mm (200 mm Antenne)	Die Mutter aller Mobiltelefone und Handys. Bei der Markteinführung kostete es 3.995 \$ (zur heutigen Zeit etwa 7.120 €).
1989		Motorola	MicroTAC	163 x 59 x 38 mm	Vorstellung des ersten Pre-GSM-Handy. Der Marktpreis lag damals bei 3.500 \$ (Heute etwa 5.011 €)
1992		Motorola	International 3200	195 x 40 x 65 mm (140 mm Antenne)	Das erste GSM-fähige Mobiltelefon bei uns auch bekannt unter der Bezeichnung „Knochen“. Preis bei der Markteinführung ca. 3.000 DM (Zur heutigen Zeit etwa 2.547 €).
1993		BellSouth/IBM	Simon	200 x 64 x 38 mm	Das erste Smartphone der Welt – Telefon/PDA Kombination, gleichzeitig erstes <a href="#">Touchscreen Handy</a> . Verkaufspreis damals ca. 900 \$ (Heute etwa 1.105 €)
1995		Siemens	S3	181 x 63 x 30 mm	Das erste Handy das Kurznachrichten (SMS) senden und empfangen kann.
1996		Motorola	StarTAC	85 x 59 x 33 mm	Das erste echte GSM-Klapp-Handy ( <a href="#">clamshell</a> )
1997		Siemens	S10	173 x 49 x 26 mm	Das erste Handy mit Farbe im Display (4 Farben sind erkennbar)
1999		Nokia	3210	123,8 x 50,5 x 16,7 mm	Einer der ersten Kassenschlager, das Handy wurde über 160 Millionen mal verkauft.

1999		Nokia	3210	123,8 x 50,5 x 16,7 mm	Einer der ersten Kassenschlager, das Handy wurde über 160 Millionen mal verkauft.
1999		Siemens	S25	140 x 45 x 26 mm	Das erste Handy mit einem grafischen Display. Zudem bot es ein besonderes Softmodem, mit dem man Telefaxe und Daten über ein Notebook (ohne Zusatzgeräte) versenden konnte.
1999		Nokia	7110	146 x 62 x 25 mm	Das erste WAP Handy. Mit diesem konnte man sich Internetseiten, in einer vereinfachten Form, darstellen lassen.
2000		Ericsson	T36	105 x 49 x 24 mm	Das erste Handy mit integriertem Bluetooth.
2000		Sharp	J-SH04	122 x 32 x 13 mm	Das erste Handy mit eingebauter Foto-Kamera, diese schaffte Bilder mit einer Auflösung von 352 x 288 Pixel. Jedoch war dieses Handy nur für den japanischen Markt konzipiert.
2001		Ericsson	T68	100 x 48 x 20 mm	Das erste Handy mit einem echten Farbdisplay, was 256 Farben darstellen konnte.
2001		Nokia	8310	97 x 43 x 17 mm	Das erste Handy mit integriertem Radio und Grundsteinlegung zu den heutigen multimedialen Allroundern.
2002		Sharp	GX 10	114 x 49 x 27 mm	Das erste Handy mit einem Farbdisplay, das bereits 65.000 Farben darstellen konnte. Gleichzeitig war es die Premiere für Sharp auf dem deutschen Markt.

2002		Nokia	7650	114 x 56 x 26 mm	Das erste Handy mit integrierter Foto-Kamera für die breite Masse, es konnte Bilder in einer Auflösung von 640 x 480 Pixel aufnehmen.
2003		Nokia	3650	130 x 57 x 26 mm	Das erste Handy mit integrierter Video-Kamera, welches Videos aufnehmen und wiedergeben konnte.
2004		Motorola	RAZR V3	98 x 53 x 14 mm	Einer der dünnsten Handys seiner Zeit und gleichzeitig eines der Top-Verkaufsschlager (über 130 Millionen Stück).
2005		Motorola	C113a	101,3 x 45,7 x 21,5 mm	Das erste Billig-Handy für die weltweite Masse, Verkaufspreis damals zwischen 20-30 \$
2006		LG	KG920	108 x 50 x 18 mm	Das erste Handy mit einer 5 MegaPixel Foto-Kamera.
2007		Samsung	SCH-B710	107 x 49 x 19,8 mm	Das erste 3D-Handy mit integriertem 3D-Display sowie Stereo (3D) Foto-Kamera.
2008		Nokia	1680	108 x 46 x 15 mm	Mit über 35 Millionen verkauften Exemplaren ein weiterer Verkaufsschlager aus dem Hause Nokia.
2009		Samsung	i8910 HD	123 x 59 x 12,9 mm	Das erste Handy mit einer eingebauten HD-Video-Kamera, welche Videos im ersten HD Standard (720p) bei 24 Bilder/Sekunde aufzeichnen konnte. Das i8910 HD ist auch bekannt unter Omnia HD.
2010		Samsung	Beam i8520	123 x 59,8 x 14,9 mm	Das erste Handy mit einem integriertem Video-Projektor (Beamer).
2010		Apple	iPhone 4G	115,2 x 58,6 x 9,3 mm	Verkaufsstart des neuen Apple iPhone Version 4.

2010		Nokia	N8	113,5 x 59 x 12,9 mm	Das erste Handy mit einer 12 MegaPixel Foto-Kamera.
2011		Apple	iPhone 4GS	115,2 x 58,6 x 9,3 mm	Apple präsentiert seine neue Version „S“ des iPhone 4.
2012		Nokia	808 Pureview	123,9 x 60,2 x 13,9 mm	Das erste Handy mit einer integrierten 41 MegaPixel Foto-Kamera.
2012		Samsung	Galaxy SIII	136,6 x 70,6 x 8,6 mm	Die Neuauflage des Erfolgshandys Galaxy S in der Version 3 hat es in sich, es ist das bis zu dem Zeitpunkt schnellste Handy der Welt.
2012		Apple	iPhone 5	123,8 x 58,6 x 7,6 mm	Apple bringt das von der Fangemeinde lang ersehnte iPhone Version 5 auf den Markt.

(Startmobile, 2021)

## TEUERSTES HANDY

Das teuerste Handy der Welt ist unglaublich teuer. Es kostet **48,5 Mio. Dollar**. Schockierend ist, dass es nur ein normales iPhone 6 ist. Zusätzlich hat es auf der Rückseite einen sehr seltenen und extrem teuren Rosa Diamant. Das Handy ist in den Farben Roségold, Gold und Silber verfügbar. Der grosse glitzernde Stein (Diamant), kann man auswählen und dadurch variiert auch der Preis. Es gibt dazu noch passende Kopfhörer für 300'000 Dollar.

(Teuerstes Handy, 2021)



Abbildung 3 Rechts das teuerste Handy der Welt [Motorola-DynaTAC-RETRO.jpg \(400x400\) \(amanz.my\)](#)

## HANDYSUCHT

---

Heutzutage besitzen 99 % der Jugendlichen ein Handy, deswegen kann es zur Handysucht führen. Viele Menschen kommen zur Handysucht, weil das Handy überall gesellschaftlich toleriert wird. Bei den neusten Handys ist es so, dass es viele Funktionen beinhaltet, die das Belohnungssystem im Gehirn anregen, zum Beispiel Spiele, Kommunikation über Social Media oder Messenger-Dienste.

Wenn ich zum Beispiel ein neues Bild auf Instagram poste, entwickelt man automatisch eine Erwartungshaltung. Immer ist man angespannt, dann wieder entspannt. Der Mensch findet das angenehm und man will dieses Gefühl (diesen Zustand) immer wieder haben. Ein normaler Mensch schaut pro Tag durchschnittlich 53-mal auf das Handy.

*(mobilsicher.de, 2021)*

### WIE ERKENNT MAN DIE HANDYSUCHT?

- Gedanklich und emotional stark eingenommen  
Damit meine ich, dass man sich mehr auf Nachrichten, WhatsApp, Instagram etc. konzentriert, als auf die eigentliche Arbeit (Hausaufgaben, Freunde usw.)
- Entzugserscheinungen  
Viele Handybesitzer macht es nervös, wenn man das Handy Zuhause vergessen hat. Wenn man körperliche Anzeichen wie Nervosität, Unruhe, Schlaflosigkeit oder Schweissausbrüche bekommt, ist es ein sehr grosses Alarmzeichen
- Steigerung der Häufigkeit  
Wenn man früher nur ab und zu auf das Handy geschaut hat und jetzt immer wie häufiger darauf schaut, ist dies ein deutliches Zeichen
- Erfolglose Einschränkungsversuche  
*(Wie erkennt man die Handysucht?, 2021)*

## WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Ein Handysucht Experte hat gesagt, dass man nicht eine einmalige längere Pause vom Handy machen soll, sondern die alltäglichen Gewohnheiten verändern.

- Nur zu festgelegten Zeiten Nachrichten etc. checken.
- Einige Funktionen vom Handy entkoppeln, so z. B. einen richtigen Wecker verwenden, die Zeit von einer Armbanduhr ablesen und Bücher normal lesen, d. h. nicht auf dem Handy oder I-Pad.
- Das Handy darf nicht erste Priorität haben. Die Menschen, mit denen man gerade zusammen ist, müssen Vorrang haben.
- Wenn man etwas macht, soll man das Handy nicht nebenbei nutzen. Wenn man dann ans Handy geht, muss man das mit voller Aufmerksamkeit machen.

*(Erkennungsmerkmale der Handysucht, 2021)*

## IST DIE HANDYSUCHT GEFÄHRLICH?

Es kann sein, dass man gesundheitliche Schäden davonträgt. Es kann zu Bluthochdruck, Demenz, Diabetes oder Konzentrationsstörungen führen. Wenn man z. B. den ganzen Tag am Handy ist, kann es für die Augen sehr gefährlich werden, da diese stark austrocknen. *(Ist die Handysucht gefährlich?, 2021)*

Wer erfahren will, ob er handysüchtig ist oder nicht, geht auf den Link <https://www.life-line.de/selbsttests/handysucht-test-id161441.html> *(Selbsttest Handysucht, 2021)*

Die durchschnittliche Bildschirmzeit im Jahre 2015 lag bei zwei Stunden pro Tag. Aktuell ist die durchschnittliche Bildschirmzeit ums Dreifache gestiegen. Bei den Mädchen liegt sie täglich bei 5 Stunden und 50 Minuten und bei den Jungs sogar bei 6 Stunden und 27 Minuten. *(Impulse.de, 2021)*

## SELBSTEXPERIMENT „HANDYSUCHT“

---

### VORBEREITUNG

Ich habe mich so vorbereitet, dass ich eine Instagram Story gemacht habe, um alle zu informieren, dass ich einen Monat lang nicht mehr am Handy sein werde. Bei den Leuten, die kein Instagram haben, habe ich ein persönliches WhatsApp geschrieben, damit sie wissen, dass ich nicht erreichbar bin.

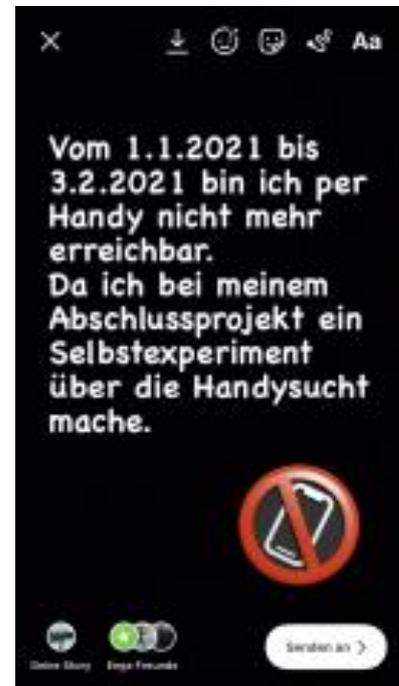


Abbildung 4 Instagram Story zur Information

### **Silvester: (31.12.2020)**

Silvester war der Tag, an dem ich mein Handy einen Monat lang abgeben musste. Mir war der ganze Tag über nicht bewusst, dass ich am Abend mein Handy schon abgeben musste. Als ich dann realisiert habe, dass es schon bald soweit ist, wurde ich je länger desto nervöser. Ich habe mich noch einmal von meinen Freunden/innen verabschiedet und gab um 23.57 Uhr das Handy meinem Vater. Als ich das Handy nicht mehr bei mir hatte, fehlte mir schon etwas. Nur der Gedanke daran, dass ich es einen Monat lang nicht mehr habe, machte mir zu schaffen. Um ca. 1.00 Uhr war ich schon müde und bin schlafen gegangen.

### **Tag 1: (01.01.2021)**

Als ich am Morgen aufstand, wollte ich direkt an mein Handy. Mir wurde bewusst, dass ich es nicht mehr hatte und war enttäuscht. Den ganzen Tag hindurch vermisste ich es. Zum Glück wurde es mir nie langweilig. Wir hatten noch bis am 10. Januar 2021 Weihnachtsferien und somit stand ich fast jeden Tag auf den Skiern. Ich spielte auch wieder

Gesellschaftsspiele mit meinem Bruder oder meiner Familie, dies hätte ich sonst wahrscheinlich nicht gemacht.

**Tag 2: (02.01.2021)**

Heute Morgen suchte ich mein Handy schon wieder. Ich hatte mich noch nicht daran gewöhnt und war eher schlecht gelaunt. Meine Eltern sagten, dass es vom Handyentzug kommen könnte. Am Morgen war ich lange auf den Skiern und am Nachmittag spielte ich mit meinem Bruder diverse Spiele. Wenn ich mein Handy gehabt hätte, hätte ich dies nicht gemacht. Ich bin froh, dass mein Bruder so gerne Gesellschaftsspiele spielt.

**Tag 3: (03.01.2021)**

An diesem Morgen schlief ich aus und ging den Rest vom Tag Skifahren. Mein Handy vermisste ich schon weniger. Mir ging es heute gut. Am Nachmittag spielte ich mit meinem Bruder Luca diverse Spiele und half meiner Mutter beim Kochen. In nächster Zeit werde ich wahrscheinlich meiner Mutter mehr helfen. Am Abend dachte ich noch einmal darüber nach, dass ich mein Handy noch 28 Tage nicht mehr sehen werde. Das bereitete mir ein bisschen Kummer. Aber ich denke, dass ich es schaffen werde, da mir viele Menschen Mut zusprechen.

**Tag 4: (04.01.2021)**

Heute Morgen suchte ich mein Handy nicht mehr. Meine Freundin rief mich über das Handy meiner Mutter an, um mit mir auf die Skier zu gehen. Wenn meine Freunde/innen mit mir abmachen wollen, müssen sie einfach meinen Eltern anrufen. Wir waren fast den ganzen Tag auf den Skiern. Sie sagte mir, dass wenn ich kein Handy habe, sie auch weniger am Handy sei. Dies merkte ich, da wir uns viel mehr Zeit nahmen, um miteinander zu sprechen. Ich fühlte mich heute gut und vermisste mein Handy nicht mehr so fest, wie am Anfang.

**Tag 5: (05.01.2021)**

Der erste Tag, an dem ich mein Handy überhaupt nicht vermisste. Ich ging wie immer auf die Skier und die Zeit verging sehr schnell. Nachdem ich zurück war, half ich meiner Mutter beim Putzen und spielte danach mit meinem Bruder „4 gewinnt“. Ich bemerkte, dass ich in den letzten Tagen meiner Mutter viel mehr im Haushalt half. Das fühlte sich gut an.

**Tag 6: (06.01.2021)**

Heute Morgen ging ich erneut auf die Skier. Am Nachmittag spielte ich, wie immer, Spiele und schaute noch Fernsehen. Heute vermisste ich mein Handy nie. Mein Umfeld teilte mir mit, dass sie es auch gewöhnungsbedürftig finden, dass ich kein Handy mehr habe. Hier ein Beispiel dazu: meine Mutter war in Thun und wollte mir anrufen, dass ich schon Nachtessen soll, weil sie ein wenig zu spät komme und dann merkte sie, dass ich kein Handy mehr habe. Schlussendlich ging es auch ohne diese Information gut.

**Tag 7: (07.01.2021)**

Nun zum siebten und letzten Tag, an dem ich ein detailliertes Tagebuch führe, weil ich mich sonst immer wiederhole. Den ganzen Tag war ich auf den Skiern. Von da an vermisste ich mein Handy bis zum Schluss von meinem Selbstexperiment nicht mehr. Am Abend ging ich mit ein paar Freunden zum Lenkerseeli. Mich störte, dass sie so oft auf ihr Handy schauten.

Im untenstehenden Text seht ihr ein kurzes Fazit von jeder Woche.

**1. Woche**

Die erste Woche war hart, mir fehlte das Handy sehr. Ich suchte immer danach. Zum Glück konnte ich Skifahren gehen, was mich super ablenkte. Ich war vermehrt nervös und gereizt, weil mir etwas fehlte.

**2. Woche**

In der zweiten Woche freute ich mich, dass schon bald Halbzeit war. Dies hat mich etwas beruhigt. Ich habe gemerkt, dass ich am Abend viel besser einschlafen konnte. Ich war schon weniger nervös als in der letzten Woche. Das Verlangen nach dem Handy hatte ich auch nicht mehr so stark. Mir ist aufgefallen, dass wenn man mit Freunden unterwegs ist, dass sie sehr oft am Handy sind was ab und zu ganz schön nervt.

Am Freitagabend dieser Woche bekam mein Vater ein SMS, dass Madame Courcoux (die Gastmutter aus Lausanne) mir über das Handy geschrieben habe, dass ich zu ihnen schnuppern gehen darf. Ich habe ihr leider vergessen zu sagen, dass ich ein Selbstexperiment mache. Wenn ich nochmals so etwas machen müsste, werde ich dies sicher nicht mehr vergessen. Sie nahm es mir jedenfalls nicht übel und wir konnten trotzdem über das Handy meiner Mutter kommunizieren.

### **3. Woche**

Die dritte Woche war für mich kein Problem mehr. Ich habe mich bereits daran gewöhnt kein Handy zu haben. Im Haushalt half ich viel mehr mit und am Abend schlief ich schneller ein. Ich muss sagen, dass ich auch ohne Handy gut leben kann.

### **4. Woche**

Die vierte Woche war für mich fast wie die Dritte. Ich hätte gut noch länger auf mein Handy verzichten können. Doch die Vorfreude auf die Rückkehr meines Handys überwiegte.

*(Smartphone, 2021)*

## **FAZIT**

Ich hätte nie gedacht, dass es ohne Handy so gut geht und man viel weniger Stress hat. Als ich mein Handy wiederbekam, hatte ich auf WhatsApp ca. 400 Nachrichten. Es war recht anstrengend alles zu beantworten. Nun bin ich viel weniger am Handy als vorher.

## INTERVIEW MIT HANDY THERAPEUTIN

---

Ich ging zu Frau Guillaume, Schulsozialarbeiterin der Schule Lenk und habe sie gefragt, ob ich ein Interview mit ihr über die Handysucht machen dürfe. Sie hat mir gesagt, dass sie nicht auf dieses Thema spezialisiert sei und gab mir eine Visitenkarte von Frau Susanne Anliker, spezialisierte Sucht-Psychologin von der Berner Gesundheit. Am 23. Februar 2021 wollte ich Frau Anliker anrufen. Leider war sie gerade in den Ferien und ihre Sekretärin hat mir mitgeteilt, dass Frau Anliker am 1. März 2021 zurückrufen werde. Da ich nichts von Frau Anliker hörte, habe ich ihr am 2. März 2021 ein E-Mail geschrieben. Am 8. März 2021 konnte ich endlich einen Termin für am Dienstag, 9. März 2021 um 16.00 Uhr in Zweisimmen abmachen, da glücklicherweise ein Kunde von Frau Anliker nicht kommen konnte. Ich habe daraus gelernt, dass man genug Zeit für eine Terminvereinbarung einplanen muss.



Das Interview mit Frau Anliker war sehr interessant und dauerte 30 Minuten. Sie konnte mir viele Informationen zum Thema Handysucht geben. Wenn ich noch einmal eine Projektarbeit machen müsste, würde ich früher eine spezialisierte Person einschalten. Ich hätte nicht so viel recherchieren müssen, da sie mir viele gute Informationen gab. Am Schluss habe ich das Interview, das Frau Anliker im Voraus bereits ausgefüllt hat, ins Word geschrieben.

Abbildung 5 Das ist Susanne Anliker. Mit ihr hatte ich das Interview durchgeführt. [susanne-anliker.jpg \(125x163\) \(paarlife.ch\)](#)

## INTERVIEW MIT THERAPEUTIN GEGEN HANDYSUCHT

---

Ziel dieses Interviews ist: Wie man Handysüchtig wird und wie man wieder davon weggommt?

Folgende Fragen hat mir Frau Susanne Anliker am 9. März 2021 beantwortet.

### **1. Wann spricht man von Handysucht?**

Wenn Ihnen das Smartphone wichtiger ist als der direkte Kontakt mit den Menschen in der realen Welt. Oder anders gesagt: Wenn das Handy sie steuert und nicht mehr Sie das Gerät.

### **2. Wie viele Stunden ist man als Süchtiger am Handy?**

Die Dauer allein ist kein Suchtkriterium, ausser das Handy nimmt so viel Raum ein, dass Sie keine Zeit mehr für andere oder anderes haben.

Es ist sehr wichtig, wie Sie die Zeit mit dem Handy verbringen und wie sinnvoll das ist. Wenn jemand zum Beispiel stundenlang Pornos konsumiert und dadurch andere vernachlässigt, sind das Anzeichen, dass er ein Problem hat. Wenn jemand dagegen etwas Sinnvolles macht, etwas, das nah bei seinem Leben ist, ist er nicht zwingend süchtig.

### **3. Wie erkennt man die Handysucht?**

Wenn in Situationen wie zum Beispiel am Esstisch oder in einer Diskussionsrunde immer das Handy im Vordergrund steht.

Oder wenn jemand sehr ungehalten bis aggressiv reagiert, wenn ihm die Möglichkeit fehlt, das Handy zu nutzen.

Die Handysucht kann man wie jede andere Sucht auch daran erkennen, ob man 2 Wochen ohne den Stoff bzw. das Handy, auskommen kann.

#### 4. Wie entsteht die Handysucht?

Kinder und Jugendliche, die nicht so geübt sind im Umgang mit anderen, sind gefährdeter als andere. Wenn also Jugendliche Mühe haben, mit anderen in Beziehung zu treten oder befriedigende Beziehungen/Freundschaften zu führen, ist es verlockend, sich in das Smartphone zu flüchten.

Im Kontakt mit dem Handy fühlen sich diese Jugendlichen dann wohler. Das Gefährliche daran ist, dass sie den Umgang mit anderen im realen Leben nicht mehr üben.

Auch in Krisensituationen, in denen sie Ablehnung erfahren, ist die Smartphonewelt verlockend. Denn hier gibt es keine Konflikte. Wenn in der virtuellen Welt ein Problem auftaucht, ist die Lösung ja genial einfach: Sie klicken es weg.

#### 5. Was kann man dagegen unternehmen?

Tipps gegen Handysucht

Ihr Ziel ist, selber zu steuern, wann und wozu sie das Handy nutzen:

- **Handy neu organisieren:** Sinnvolle und nützliche Apps gut zugänglich machen, gefährliche und nutzlose löschen.
- **Benachrichtigungen, Pop-ups, Signal- und Klingeltöne abschalten, um Ablenkungen zu vermeiden.**
- **Realen Kontakten den Vorrang geben,** das heisst im direkten Kontakt mit Freunden und Familie ist das Gerät tabu.
- **Auslöser** für die Handynutzung, wie Langeweile, Unsicherheiten, Stress, usw. **erkennen.** Alternativen zum Handykonsum finden: Langeweile aushalten und Zeit genießen, tief atmen, sich spüren, Hände beschäftigen.
- **Armbanduhr und Wecker nutzen, um nicht immer wieder und am Morgen als erstes auf das Smartphone zu schauen.**
- **Abends 30 Minuten vor dem Zubettgehen das Handy abschalten** oder auf Flug- und Nachtmodus einstellen. Das sorgt für einen guten Schlaf.

## 6. Was gibt es alles für Therapien gegen die Handysucht?

Es gibt **ambulante** oder **stationäre** Angebote.

Bei den ambulanten Angeboten für Jugendliche, ist es wichtig, die Eltern einzubeziehen. Es sind die Eltern, die – gemeinsam mit dem Jugendlichen – die Regeln aushandeln, z.B. wird je nach Alter festgelegt wie viel Bildschirmzeit ok ist. Wie es eingehalten bzw. kontrolliert wird und was bei einer Überschreitung passiert.

- Eltern und der onlinesüchtige Sohn oder die onlinesüchtige Tochter vereinbaren gemeinsam strikte Regeln, wann und wie lange gespielt werden darf.
- Einige Eltern halten diesen „Zeitplan“ oder „Wochenplan“ in einem schriftlichen Vertrag fest, den alle unterschreiben. Dies gibt der Abmachung zusätzliches Gewicht.
- Zum vereinbarten Zeitpunkt werden alle Geräte (z. B. Computer, Handy, Tablet) in einem Schrank eingeschlossen. Einige Eltern verwenden dafür einen Schrank in ihrem Schlafzimmer, damit sie eine zusätzliche Kontrolle über die Geräte haben.
- Diese Regeln werden ganz strikt durchgezogen und gehören mit der Zeit zum Familienalltag. Zum Beispiel erzählt eine Mutter, dass ihre beiden Kinder inzwischen freiwillig alle Geräte um 22 Uhr abends zu ihr ins Schlafzimmer bringen, obwohl sie bereits volljährig sind.

Erwachsene melden sich freiwillig bei uns: Ähnlich wie beim Trinken, muss die betroffene Person sich einen Überblick verschaffen, wann sie wieviel Bildschirmzeit konsumieren.

Mittels eines Tagebuches kann der Ist- Zustand beschrieben werden und es wird ein Plan hergestellt wieviel Handyzeit ok ist.

Und wieder: Es ist nicht nur die Dauer, die aussagt, ob jemand ein Problem hat, sondern ob das Handy so im Mittelpunkt ist, dass andere wichtige Dinge im realen Leben wie Hobbies, Freundschaften, Familienleben, die Schule etc. vernachlässigt wird.

## **7. Welche Altersgruppe von Menschen sind vor allem betroffen?**

19 % der 15 - 19-jährigen haben ein **risikohaftes** Online-Verhalten. **Problematische** Onlineverhalten zeichnet sich durch einen Kontrollverlust der Internetnutzung aus. Balance zwischen offline und online Tätigkeiten ist gestört. Ca. 7,4 % der 15 - 19-jährigen werden dieser Gruppe zugeteilt.

Im Diagnosemanual DSM-V wurde die „Störung durch Spielen von Internetspielen“ als erste Form einer medialen Verhaltenssucht aufgenommen. Ist eingeschränkt auf die Nutzung von Internetspielen (Games), die Nutzung von anderen Internetangeboten wie z. B. Soziale Netzwerk (Social Media) wird nicht berücksichtigt.

## **8. Sind mehr Männer oder mehr Frauen betroffen?**

Es ist so, dass die Frauen mehr sozial Media süchtig sind und die Männer eher game-süchtig. Von der Schweizerbevölkerung sind 1 % der Frauen süchtig und 0,9 % der Männer.

## **9. Welcher Rang nimmt die Handysucht ein?**

Die meisten Aktivitäten im Internet sind «Informationen und News». Dies wird von den Jungs mehr genutzt. Nämlich 47 % und bei den Mädchen 34 %. Die zweitmeist verwendete App ist «Kommunikationsmittel». Dies wird vor allem von Mädchen verwendet. Man kann aber nicht genau sagen, auf welchem Rang die Handysucht liegt.

## **10. Was ist der Unterschied zwischen Online- und Smartphonesucht?**

Inzwischen gibt es kaum mehr Unterschiede. Smartphonesucht lässt sich häufig nicht mehr von der Internet- oder Onlinesucht abgrenzen. Wir greifen heute hauptsächlich über das Handy aufs Internet mit den süchtig machenden Angeboten. Es ist ein Gerät, das die Sucht begünstigen kann.

Wir sehen vier Arten von digitaler Sucht:

- 1.) Computer-Onlinespiele**
- 2.) Social Media**
- 3.) Internat-Pornografie**
- 4.) Serien- und YouTube-Konsum**

*(Anliker, 2021)*

## UMFRAGE

### VERMUTUNG MEINER UMFRAGE

Ich selbst vermute, dass mehr Frauen als Männer am Handy sind, weil sich die Frauen mehr über Social Media unterhalten. Ich schätze, dass bei meiner Umfrage am meisten 10 - 20-jährige mitmachen. Ich denke, dass die meisten Leute ihr erstes Handy mit 12 Jahren bekamen. Bei der Frage, wie oft die Leute am Tag am Handy sind, vermute ich durchschnittlich 2 Stunden. Ich denke, dass WhatsApp die App ist, die am meisten verwendet wird, weil das die App ist, mit der am meisten miteinander kommuniziert wird. Ich stelle mir vor, dass die Leute am meisten ihr Handy in der Freizeit verwenden, weil sie dort am meisten Zeit haben. Das Handy brauchen sie sicher auch oft, um sich zu unterhalten und die Langeweile zu überbrücken.

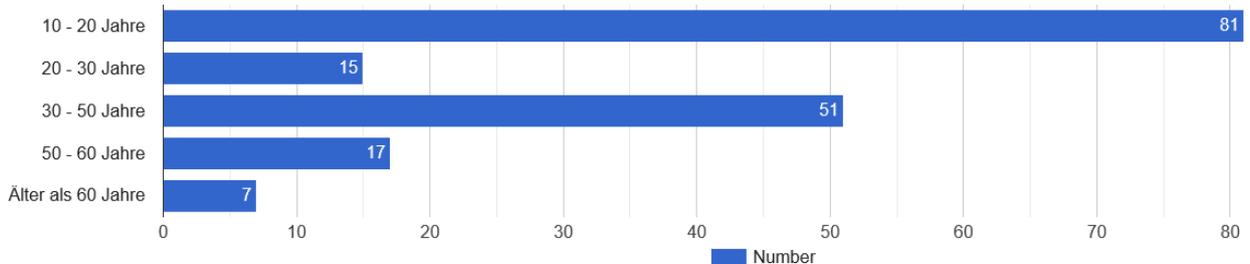
### AUSWERTUNG DER UMFRAGE

Was haben Sie für ein Geschlecht?

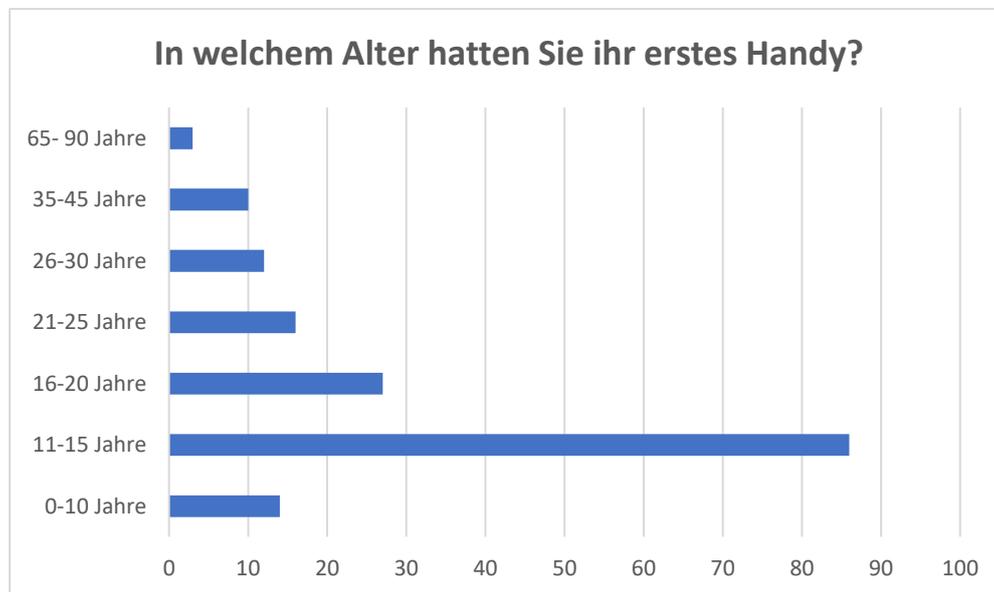


Wie man hier sieht, haben 72,5 % Frauen mitgemacht und 27,5 % Männer. Das heisst, dass deutlich mehr Frauen an der Umfrage teilgenommen haben.

Wie alt sind Sie?

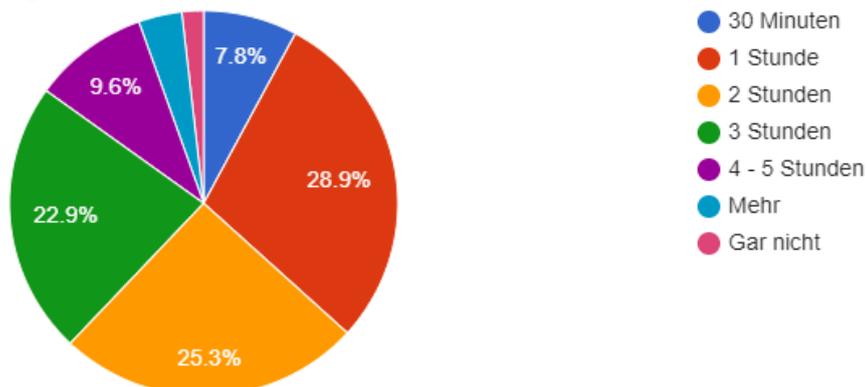


Es haben am meisten 10 - 20-jährige an der Umfrage teilgenommen, d.h. 81 Personen von total 171 Teilnehmenden. Das kommt davon, da ich in meinen Kontakten mehr jüngere als ältere Personen gespeichert habe. Damit auch Ältere teilnehmen konnten, hat es auch noch meine Mama in den Status aufgeschaltet.



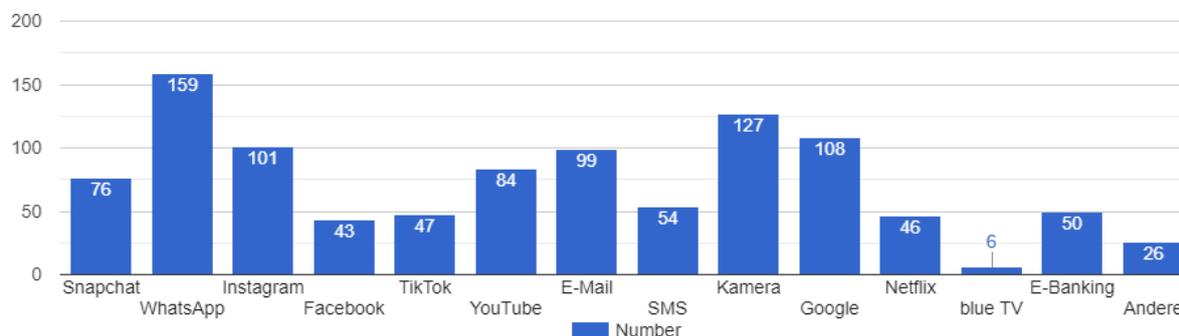
Wie man auf dieser Grafik erkennen kann, haben 14 Leute das erste Handy im Alter von 0 - 10 Jahren erhalten. 86 Leute haben das erste Handy zwischen 11 - 15 Jahren bekommen. Es haben 27 Personen das erste Handy zwischen 16 - 20 Jahren erhalten. Dies verwundert mich nicht, weil die Umfrage auch von älteren Personen ausgefüllt wurde, da wie schon erwähnt meine Mutter die Umfrage ebenfalls in den Status gestellt hat. Was mich schockiert hat ist, dass 16 Personen das erste Handy erst im Alter von 21 - 25 Jahren gekauft haben. 10 Personen bekamen ihr erstes Handy im Alter von 34 - 35 Jahren, da es vorher noch gar keine gab. Die drei Personen die das erste Handy erst zwischen 65 - 90 Jahren anschafften, hatten vorher noch nicht die Möglichkeit eines zu kaufen, da die Handys erst seit 1983 auf den Markt kamen.

Wie oft sind Sie pro Tag am Handy?



Die Grafik zeigt, dass 28.9 % der Leute 1 Stunde am Tag an ihrem Handy verbringen. Das hätte ich nie gedacht, weil wenn ich bei mir selbst schaue, wie schnell die Zeit vergeht und man eine hohe Bildschirmzeit hat. 25,3 % der Menschen sind auch 2 Stunden an ihrem Handy und dies konnte ich gut nachvollziehen. 3 Stunden pro Tag sind 22.9 % der Menschen. Dies finde ich normal, weil wie schon erwähnt heutzutage viel über das Handy gemacht wird und man so schnell auf 3 Stunden Bildschirmzeit kommt. 9,6 % der Teilnehmenden sind 4 - 5 Stunden pro Tag am Handy. Dies sei nach einer Studie für Jugendliche – Erwachsene normal. Mehr als 4 - 5 Stunden am Handy sind 6 Personen, also 3.61 %. Mehr als 4 - 5 Stunden pro Tag sind eher die älteren Leute, da sie mehr Zeit haben für Dinge am Handy zu machen. 1.81 % also 3 Personen sind gar nicht am Handy. Heutzutage gibt es kaum noch Menschen, die kein Handy haben.

Wozu brauchen Sie Ihr Handy? (Mehrfachauswahl ist möglich)



Die Grafik zeigt, dass 159 Personen „WhatsApp“ nutzen und dies die meistgenutzte App ist. Diese App ist sehr praktisch, um zu kommunizieren. Dies habe ich im Voraus auch gedacht, dass „WhatsApp“ am meisten verwendet wird. 127 Leute brauchen auch die

Kamera am Handy. Dies ist sehr praktisch, da man immer eine Kamera dabei hat. Google, Instagram, TikTok und Snapchat werden auch häufig genutzt. Am meisten werden Instagram, TikTok und Snapchat von den Jugendlichen genutzt. E-Mail wird auch oft verwendet. Dies ist auch eine häufige Kommunikationsmöglichkeit. YouTube wird von 84 Personen genutzt. Dies verwenden vor allem die Jugendlichen. Netflix wird von 46 Personen genutzt. Ich denke, dass nicht so viele Menschen die App nutzen, weil man für sie zahlen muss. Blue TV wird von sechs Personen genutzt, dies ist ähnlich wie bei Netflix.

Folgende Apps werden auch noch verwendet:

Signal	Spotify
Französisch Apps	Telefon
Medien	Radio hören
SBB	Shopping Apps
Zeitung lesen	Musik
Spiele	Nachrichten

Wo verwenden Sie ihr Handy hauptsächlich? (Mehrfachauswahl ist möglich)



Auf dieser Grafik erkennt man, dass 62,1 % der teilnehmenden meiner Umfrage in der Freizeit am Handy sind. 19,4 % der Teilnehmenden verwenden ihr Handy bei der Arbeit. In der heutigen Zeit sind viele bei der Arbeit auf ein Handy angewiesen, um Termine zu vereinbaren und Abklärungen zu treffen. Man ist immer und überall erreichbar. 15,7 % der Teilnehmer meiner Umfrage sind in der Schule am Handy. Das ist ähnlich wie bei der Arbeit, weil man dies auch in der Schule immer wie mehr verwenden muss.

Andere Orte bei dem das Handy auch noch verwendet wird.

Auf dem Schulweg / im Zug	Zuhause
---------------------------	---------

## FAZIT DER UMFRAGE

Bei meiner Umfrage war ich erstaunt, dass viele angegeben haben, nur eine Stunde pro Tag am Handy zu sein. Ich bin mir nicht sicher, ob alle die Umfrage ehrlich ausgefüllt haben, da eine Stunde am Handy sehr schnell vorbei geht. Was mich ein bisschen enttäuscht hat ist, dass einige Leute die Umfrage wahrscheinlich nicht korrekt ausgefüllt haben. Zum Teil haben sie blöde Antworten gegeben. Für das nächste Mal muss ich damit rechnen, dass wieder solche Antworten kommen.

## REFLEXION

---

Im Grossen und Ganzen bin ich mit meinem Projekt zufrieden. Ich habe viel dabei gelernt. Die Zeit habe ich gut eingeteilt und meine Ziele mit Erfolg erreicht. Ich bin stolz, dass ich einen Monat ohne Handy auskam. Wenn ich noch einmal eine Projektarbeit machen müsste, würde ich wahrscheinlich eine Arbeit machen, wo man am Schluss ein Produkt hat, weil ich so noch andere Erfahrungen sammeln könnte. Ansonsten bin ich mit meiner Arbeit sehr zufrieden.

## DANKSAGUNG

---

Ich bedanke mich bei meinen Eltern für die Mithilfe bei meiner Dokumentation. Natürlich bedanke ich mich auch herzlich bei meinem Klassenlehrer Herr René Müller. Ein weiterer Dank geht auch an Frau Susanne Anliker, lic. phil. Psychologin, dass ich mit ihr das Interview durchführen durfte.



Abbildung 6 Merci! [thank-you-words-on-mobile-phone-100103995.jpg](http://freedigitalphotos.net/thank-you-words-on-mobile-phone-100103995.jpg)  
(400x320) (freedigitalphotos.net)

## ARBEITSJOURNAL

<b>Datum</b>	<b>Meine Arbeit heute:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tätigkeiten (Was? Wo? Mit wem?)</li> <li>• Ergebnisse (Menge? Qualität? Erfolge? Probleme?)</li> </ul>	<b>Dauer</b>	<b>Wichtig für die Weiterarbeit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsichten</li> <li>• Nächste Arbeitsschritte</li> </ul>
11.11.20	Schule: Vorworte, Zeitplanung und Ziele geschrieben.	90 min	Über die Geschichte der Handys recherchieren.
25.11.20	Schule: Zeitplan genauer geschrieben und die Geschichte der Handys weiter recherchiert.	90 min	Das bis jetzt geschriebene nochmals anschauen.
02.12.20	Schule: Weiter recherchiert. Das Problem ist, dass es viele verschiedene Ergebnisse hat und man nur das wichtigste herausnehmen darf.	90 min	Handysucht recherchieren.
05.12.20	Zuhause: Das Thema Handysucht weiter recherchiert.	30 min	Weiter über die Handysucht recherchieren.
09.12.20	Schule: Zum Thema Handysucht weiter recherchiert.	90 min	Recherchen abschliessen.
16.12.20	Schule: Praktisch fertig recherchiert.	90 min	Vorbereitung auf das Selbstexperiment.

30.12.20	Zuhause: Zur Information: eine Instagram Story gemacht, dass ich einen Monat lang über mein Handy nicht erreichbar bin.	15 min	Handy-Tagebuch führen.
05.01.21	Schule: Fragen zur Umfrage angefangen zu schreiben. Es ging gut, bin fast fertig geworden.	90 min	Fragen zur Umfrage weiterschreiben.
06.01.21	Zuhause: Die Umfrage fertig gemacht. Ich war bei der Rechtschreibung unsicher.	30 min	Umfrage korrigieren lassen und mich auf die Auswertung konzentrieren.
13.01.21	Schule/Zuhause: Mein Befinden über das Selbstexperiment festgehalten.	10 min	Interview für die Handyspezialistin vorbereiten.
20.01.21	Schule: Umfrage überarbeitet.	90 min	Für das Interview mit der Spezialistin weiterarbeiten.
27.01.21	Schule: Noch mehr zur Handysucht informiert.	90 min	Weiter am Interview arbeiten.
10.02.21	Schule: Das Interview fast fertig erstellt.	90 min	Das nächste Mal das Interview fertig machen.

17.02.21	Schule: Die Umfrage Herrn Müller gezeigt und überarbeitet.	90 min	Das nächste Mal will ich das Interview Herrn Müller zum Überarbeiten zeigen.
22.02.21	Zuhause: Alle Quellen verwaltet und an der Dokumentation weitergeschrieben.	90 min	Internetrecherche
23.02.21	Zuhause: Frau Anliker (Psychologin) für einen Interviewtermin angerufen.	15 min	Umfrage veröffentlichen und das Interview fertigstellen.
09.03.21	Zweisisimmen: Interview mit Frau Anliker durchgeführt.	60 min	Interview auswerten.
10.03.21	Schule: Interview in Dokumentation integriert.	90 min	Umfrage bald veröffentlichen.
17.03.21	Zuhause: Diverse Prospekte angeschaut.	15 min	Umfrage fertig stellen.
24.03.21	Schule: Umfrage def. vorbereitet für Veröffentlichung und weiter Prospekte angeschaut.	90 min	Umfrage veröffentlichen.

31.03.21	Schule: Umfrage in meinem Status veröffentlicht.	90 min	Umfrage auswerten.
05.04.21	Zuhause: Die Vermutung zur Umfrage geschrieben und angefangen auszuwerten.	90 min	Umfrage auswerten.
06.04.21	Zuhause: Umfrage weiter ausgewertet.	30 min	Auswerten der Umfrage.
07.04.21	Schule: Umfrage fertig ausgewertet.	90 min	Weiter recherchieren und weiterschreiben.
10.04.21	Zuhause: Recherche Arbeit überarbeitet.	30 min	Weiter überarbeiten.
14.04.21	Schule: Weiter überarbeitet und weitere Texte geschrieben.	90 min	Noch mehr recherchieren.
17.04.21	Zuhause: Weiter recherchieren.	20 min	Alle Dokumente zusammenfügen und überarbeiten.

21.04.21	Schule: Dokumente zusammengefügt und angefangen zu überarbeiten.	90 min	Weiter korrigieren.
24.04.21	Zuhause: Dokumentation weiter korrigiert.	60 min	Weiter korrigieren.
25.04.21	Zuhause: Dokumentation weiter korrigiert.	90 min	Fertig korrigieren.
27.04.21	Zuhause: Fertig korrigiert.	3 Std.	Dokumentation formatieren.
28.04.21	Zuhause: Angefangen zu formatieren.	3 Std.	Weiter formatieren.
29.04.21	Zuhause: Fertig formatiert.	2 Std.	Abbildungsverzeichnis Literaturverzeichnis Letzte Formatierungen Letzte Fehler korrigieren
30.04.21	Zuhause: Abbildungsverzeichnis Literaturverzeichnis Letzte Formatierungen gemacht Letzte Fehler korrigiert	90 min	Alles noch einmal durchlesen. Abgeben

01.05.21	Zuhause: Alles durchgelesen. Dokumentation abgegeben.	70 min	
	<b>Total Stunden:</b>	<b>44,4 Std.</b>	

## ABBILDUNGSVERZEICHNIS

---

- Titelbild 1: cell-phone-addiction-solutions.jpg (624×309) (spyzie.com)
- Titelbild 2: Handy-Mobile-Geschichte.jpg (960×130) (startmobile.net)
- Abbildung 1 Motorola DynaTAC 8000X. Erstes Handy Motorola-DynaTAC-RETRO.jpg (400×400) (amanz.my).....5
- Abbildung 2 Erstes iPhone Motorola-DynaTAC-RETRO.jpg (400×400) (amanz.my) .6
- Abbildung 3 Rechts das teuerste Handy der Welt Motorola-DynaTAC-RETRO.jpg (400×400) (amanz.my) ..... 10
- Abbildung 4 Instagram Story zur Information ..... 13
- Abbildung 5 Das ist Susanne Anliker. Mit ihr hatte ich das Interview durchgeführt. susanne-anliker.jpg (125×163) (paarlife.ch) ..... 17
- Abbildung 6 Merci! thank-you-words-on-mobile-phone-100103995.jpg (400×320) (freedigitalphotos.net).....27

## LITERATURVERZEICHNIS

---

- (7. April 2021). Von <https://www.pcwelt.de/ratgeber/Handy-Historie-Wie-alles-begann-Die-Geschichte-des-Smartphones-5882848.html> abgerufen
- Anliker, F. (26. April 2021).
- Erkennungsmerkmale der Handysucht. (10. Februar 2021). Von Handysucht • Erkennungsmerkmale | Plus Test! (lifeline.de) abgerufen
- Erstes Handy. (17. Februar 2021). Von [https://www.traunsteiner-tagblatt.de/nachrichten/computer\\_artikel,-erstes-handy-wie-es-aussah-und-wann-es-rauskam-handys-aus-den-90ern-und-den-2000ern-\\_arid,410910.html](https://www.traunsteiner-tagblatt.de/nachrichten/computer_artikel,-erstes-handy-wie-es-aussah-und-wann-es-rauskam-handys-aus-den-90ern-und-den-2000ern-_arid,410910.html) abgerufen
- Impulse.de. (7. April 2021). Ist die Handysucht gefährlich? . Von <https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/handysucht/7302196.html?conversion=ads> abgerufen
- Ist die Handysucht gefährlich? (17. Februar 2021). Von <https://www.fitforfun.de/news/so-schaedlich-ist-es-die-ganze-zeit-aufs-handy-zu-schauen-317356.html> abgerufen
- mobilsicher.de. (7. April 2021). Handysucht. Von <https://mobilsicher.de/ratgeber/was-ist-handysucht> abgerufen
- Motorola. (17. Februar 2021). Von <https://de.wikipedia.org/wiki/Motorola> abgerufen
- Selbsttest Handysucht. (10. Februar 2021). Von <https://www.lifeline.de/selbsttests/handysucht-test-id161441.html> abgerufen
- Smartphone. (10. Februar 2021). Von <https://de.statista.com/themen/3581/smartphone-nutzung-in-der-schweiz/> abgerufen
- Startmobile. (18. April 2021). Von <http://www.startmobile.net/die-meilensteine-in-der-geschichte-der-handys-und-mobilfunktelefone/#2000> abgerufen
- Startmobile. (25. April 2021). Von <https://www.startmobile.net/die-meilensteine-in-der-geschichte-der-handys-und-mobilfunktelefone/> abgerufen
- Startmobile. (13. April 2021). Von <https://www.startmobile.net/die-meilensteine-in-der-geschichte-der-handys-und-mobilfunktelefone/> abgerufen
- Teuerstes Handy. (21. April 2021). Von <https://www.mobilegeeks.de/artikel/luxus-smartphones/#:~:text=Top%2010%20der%20luxuri%C3%B6sesten%20und%20teuersten%20Smartphones%20der,wie%20man%20bei%20dem%20Preis%20vielleicht%20vermuten%20k%C3%B6nnte.> abgerufen
- Touch Handy. (7. April 2021). Von <https://www.pcwelt.de/ratgeber/Handy-Historie-Wie-alles-begann-Die-Geschichte-des-Smartphones-5882848.html> abgerufen

- Wie erkennt man die Handysucht? (17. Februar 2021). Von <https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/handysucht/7302196.html> abgerufen
- Wikipedia. (7. April 2021). Erstes iPhone. Von [https://de.wikipedia.org/wiki/IPhone\\_\(1.\\_Generation\)](https://de.wikipedia.org/wiki/IPhone_(1._Generation)) abgerufen