

11 Dinge, die ich durch mein verlorenes Smartphone gewonnen habe
Wie 56 % der erwachsenen Bevölkerung war ich bis vor kurzem völlig von meinem Smartphone abhängig.



Bis mir an einem verhängnisvollen Tag, zwei Wochen nach meinem Umzug, mein Smartphone geklaut wurde – ob man das nun Schicksal oder Ungeschicktheit nennen will. Ohne Versicherung oder sonstigen Notfallplan blieb mir nur noch die Rückkehr ins Handy-Steinzeitalter: mit einem Klapp-Handy, das ich ungefähr 2003 mal gekauft hatte. Erstaunlicherweise fand ich das gar nicht so schlimm.

OK, ein bisschen schlimm vielleicht ... bis ich merkte, dass mein Leben so viel besser ist.

Hier eine Liste von 11 Dingen, die ich durch den Verlust meines Smartphones gewonnen habe:

1. Einen besseren Orientierungssinn

Mit meinem Klapp-Handy stand ich plötzlich ohne Google Maps da. Auf einmal musste ich mich wieder ganz allein in den Straßen zurechtfinden. Nach einigen Wochen merkte ich jedoch, dass ich mir schon viele Wege eingeprägt hatte. Ich konnte sogar – man will es kaum glauben – den U-Bahn-Fahrplan lesen! Meine Erfahrungen sind wissenschaftlich bestätigt: Mein Hippocampus erhielt einen Crashkurs in Sachen „Gedächtnis und räumliche Orientierung“. Das ist der Unterschied zwischen gefüttert werden und lernen, die verdammte Gabel selbst zu halten.

2. Die Alternative zu Siri

Natürlich habe ich mich trotzdem verlaufen. Oft sogar. Deswegen tat ich, was ich dank Smartphone bisher nicht tun musste: Ich fragte Leute nach dem Weg. Es mag einige überraschen, dass fremde Leute bessere Wegbeschreibungen liefern als Siri.

3. Ruhezeiten

Wenn ich am Smartphone gespielt habe, leistete mein Gehirn Schwerstarbeit. Wenn mir jetzt langweilig ist, bereitet sich mein Gehirn schon auf die nächste Herausforderung vor.

Neurowissenschaftler preisen die Macht des „Leerlaufs“ im Gehirn, weil dadurch Informationen besser organisiert und verarbeitet werden können. Außerdem werden durch Langeweile Tagträume und kreatives Denken gefördert. Wenn man also

einfach mal fünf Minuten nichts denkt, könnte das zum nächsten „Heureka“-Moment führen.

4. Einen Filter für mein eigenes Gequassel

SMS können superpraktisch sein, aber manchmal ist es doch eher so: Viele meiner täglichen SMS waren nicht wirklich wichtig. Es war nur so einfach, sie zu schreiben und abzuschicken. SMS-Schreiben auf einem alten Handy ist ziemlich langsam und mühsam. Deswegen mache ich das inzwischen nur noch, wenn ich etwas wirklich Dringendes, Witziges oder Wichtiges zu sagen habe. Voila! Aus reiner Faulheit beschränkt sich mein täglicher SMS-Versand jetzt auf das Nötigste. Außerdem teile ich nicht mehr jeden Gedanken in Echtzeit mit, sondern mache das lieber persönlich. Dadurch lassen sich auch die schmerzenden Daumen vermeiden.

5. Mehr altmodischen Augenkontakt

„Wer ständig auf den Bildschirm starrt, hat weniger Kontakte mit Menschen, da man eine passive Beschäftigungsmöglichkeit hat, die keine Interaktion mit der Umwelt erfordert.

Wie beim Fernsehen wird man völlig absorbiert und schaltet alle Sinne aus“, so Cary Cooper, Professor an der Universität Lancaster. Ohne die ständige Ablenkung durch mein Smartphone bin ich aus meiner digitalen Hypnose erwacht und sehe den Menschen wieder in die Augen.

6. Urlaub vom Selbstportrait

Vorsicht, Selbstdarsteller! Wer zu viel Zeit auf Instagram verbringt, kann seine echten Beziehungen gefährden. Mit Smartphones ist es wahnsinnig einfach, Fotos zu machen, aber man kann den Moment dadurch nicht genießen. Das Ende meines Smartphones war für mich auch das Ende des ewigen Schnute-Ziehens.

7. Eine Entschuldigung, E-Mails nicht zu lesen

Oft stresst uns der ständige Zugriff auf unsere Mails mehr als der eigentliche Inhalt. Dennoch checken wir zwanghaft unsere Mails. Laut einer Studie der University of California werden 70 Prozent der E-Mails an „Information Workers“

innerhalb sechs Sekunden gelesen. (Das sind eine Menge Menschen in geistigen Hamsterrädern!) Die dringend benötigte Pause von meinem E-Mail-Postfach war wirklich entspannend.

8. Mehr Chancen, die wahre Liebe zu finden

Unsere Smartphones bringen uns zu lachen, wecken uns morgens auf und erinnern uns an Termine. Ist das Smartphone unser Zweit-Freund? Einige Therapeuten fürchten, dass Ablenkungen durch Smartphones die Intimität beeinträchtigen. Nichts ist schlimmer als das Gefühl, ein Date mit einem Mann und seinen 200 Lieblings-Apps zu haben. Egal, ob Sie auf der Suche oder in einer festen Beziehung sind: Wer ständig mit einem Auge auf dem Bildschirm hängt, verpasst die Möglichkeit, echte Beziehungen zu intensivieren. Ich habe schnell gemerkt, dass Dates ohne Smartphone besser laufen.

9. Erholsamen Schlaf

Fühlen Sie sich morgens auch manchmal müder als vor dem Einschlafen? Daran könnte das Smartphone schuld sein. Durch meinen (unfreiwilligen) Weg aus der Smartphone-Welt haben sich meine Tiefschlafphasen wieder angepasst und meine Morgenmuffeligkeit ist auch deutlich besser geworden.

10. Einen altmodischen Kalender

Im Zeitalter der Smartphone-Organisation können wir unseren Kalorienverbrauch berechnen, unsere Einkaufslisten speichern und Notizen machen. Bevor es aber für alles eine App gab, konnte man das tatsächlich auch alles selbst machen. Mein altmodischer Kalender gibt mir einen besseren Überblick über mein Leben als die 10 Produktivitäts-Apps, die ich zuvor koordinieren musste.

11. Ungefähr 75 Minuten mehr Zeit pro Tag

Man verbringt durchschnittlich 75 Minuten pro Tag mit einem iPhone, ein Android-Phone kostet immerhin noch 49 Minuten unserer Zeit. Überlegen Sie nur, was man in der Zeit alles machen könnte: kochen, ein paar Kilometer joggen usw. Es gibt endlose Möglichkeiten! Natürlich müssen Sie nicht erst ein teures Telefon verlieren, um von meinen Erkenntnissen über ein Leben ohne Smartphone zu profitieren. Sie bestimmen über Ihr Smartphone!

http://www.huffingtonpost.de/2013/11/04/11-dinge-die-ich-durch-me_n_4212549.html