Q

ANZEIGE



Hier informieren

ANZEIGE

Versicherungsbote

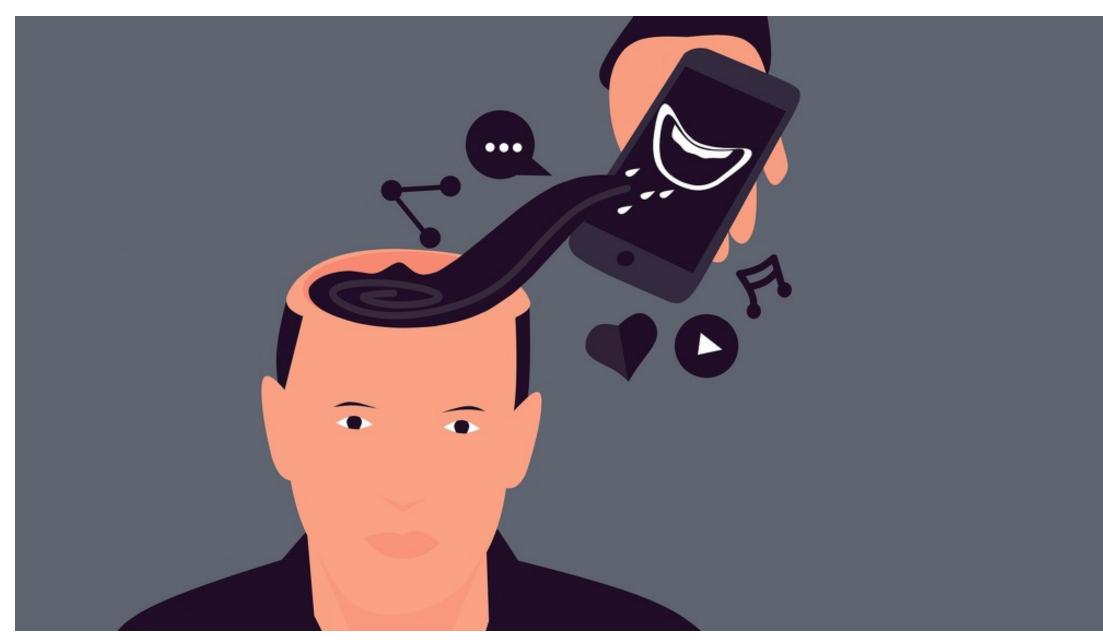
Suchen

News ▼ Schwerpunkt ▼ Dienste ▼ Über uns ▼ Kodex ▼ Kontakt ▼ MaklerUNI Termine Stellenmarkt Fachmagazin ▼ Newsletter ANZEIGE

> **PRAXIS** 24.09.2020

Smart oder Smombie? Die Kunst der **Smartphone-Nutzung**

Haben Sie auch Nomophobie? Ganz sicher nicht? Das Wort beschreibt die Angst, ohne Smartphone zu sein und damit quasi abgeschnitten von der Welt. Es stammt natürlich aus dem Englischen, als Kurzfassung von "No-mobile-phone-phobia". Und es sind keineswegs nur Teenager, die Entzugserscheinungen bekommen, wenn sie nicht ständig das Neueste auf TikTok nachsehen können.



Das Smartphone immer im Blick aus Angst, etwas zu verpassen? Foto: mohamed_hassan / pixabay

Verpasst man gerade eine wichtige geschäftliche Mail, Pushmeldungen mit brandheißen Nachrichten oder eine WhatsApp-Meldung? Was macht diese ständige Erwartung von Botschaften mit unserem Hirn? Gibt es einen Weg, die positiven Eigenschaften des Smartphones zu nutzen, ohne der "Sucht" zu verfallen?

ANZEIGE

Die neue Erwartungshaltung SEP SEP

Selbstverständlich würden die meisten Erwachsenen weit von sich weisen, handysüchtig zu sein. Sie würden mit beruflichen Sachzwängen argumentieren, warum gerade sie das Gerät immer dabei haben müssen. Und es ist in der Tat so, dass sich die Erwartungen verändert haben: Da es technisch möglich ist, dass jeder überall Anrufe und Mails empfangen kann, wird auch erwartet, dass man dies tut. Diese Erwartungshaltung ist privat möglicherweise sogar noch stärker: Fragen über WhatsApp und andere Dienste sollen so schnell wie möglich beantwortet werden, sonst sind die Frager irritiert oder beleidigt. Es sei denn, man hat sich bereits zuvor durch gezieltes Spät-Reagieren einen Ruf als Sonderling erarbeitet. SEP SEP

Wo Smartphone-Nutzung wirklich gefährlich ist

Dass die Smartphone-Nutzung von Erwachsenen keineswegs so viel rationaler ist als die von Jugendlichen, kann man im Sommer regelmäßig an den Ermahnungen von Badeaufsichten sehen. Eltern mögen doch ein Auge auf ihre Kinder haben und nicht bloß aufs Handy starren, heißt es immer wieder, es fällt gelegentlich der Begriff "Smombie-Eltern". Aus dem "Nur mal nachsehen, ob ..." werden schnell mehrere Sekunden oder gar Minuten, die durchaus entscheidend sein können. Und jeder weiß, dass man das Handy am Steuer nur mit Freisprechanlage nutzen soll, aus gutem Grund. Ist die Neugier auf die eingelaufene Nachricht größer als die Geduld bis zum nächsten sicheren Parkplatz, und meint man gar, diese auch noch beantworten zu müssen, kann das gravierende Folgen haben. SEP SEP

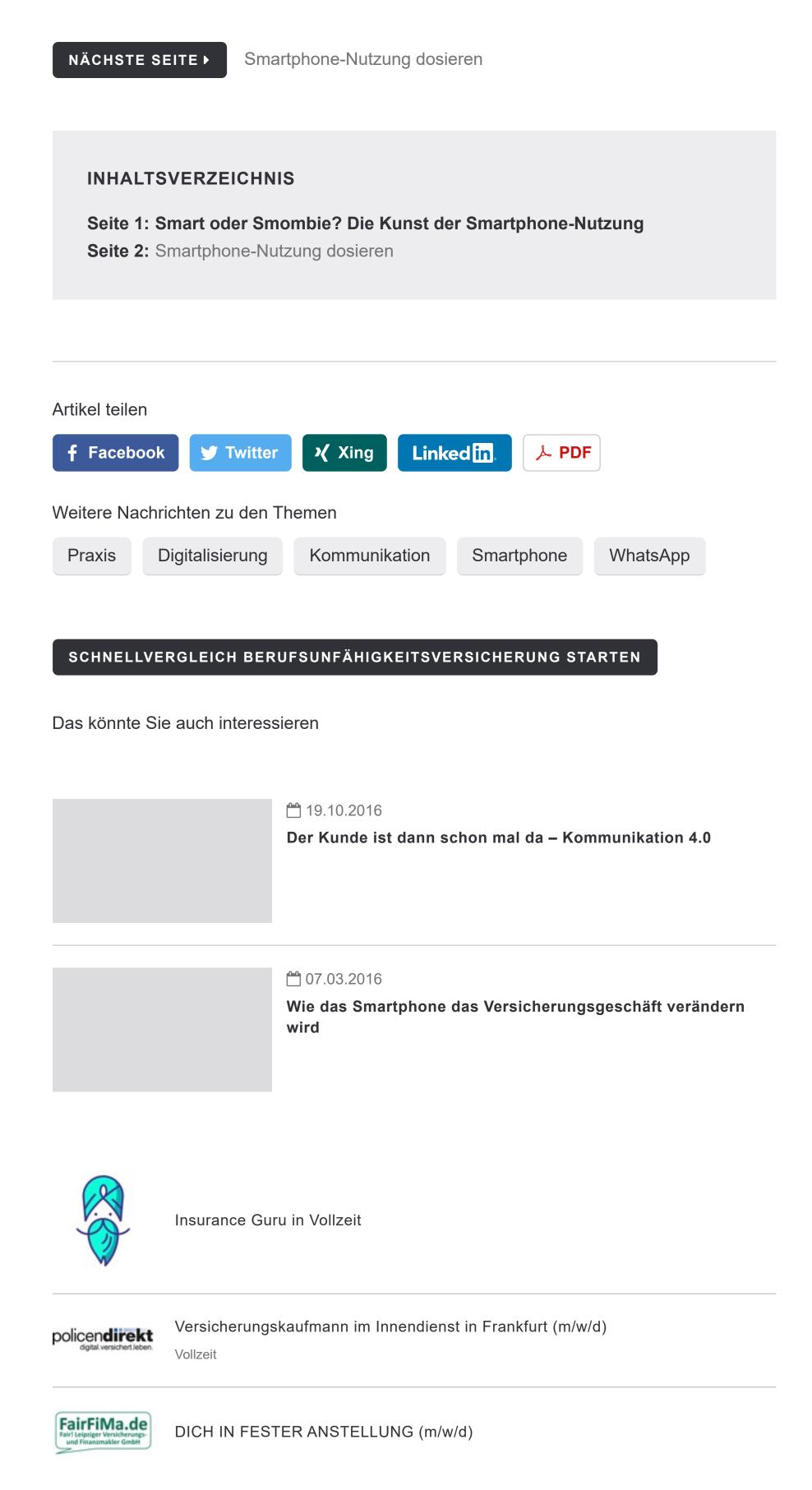
Studie beweist: Bloße Anwesenheit des Smartphones lenkt ab

Viele Erwachsene sind überzeugt, dass sie ihre Smartphone-Nutzung im Griff haben. Dass allerdings bereits die Anwesenheit des Geräts zu einem Aufmerksamkeitsdefizit führt, zeigte ein viel beachteter Versuch der Universität Texas. Studenten wurden in drei Gruppen eingeteilt: Die einen durften ihr Handy beim Test auf dem Tisch liegen haben, aber nicht benutzen. Die anderen hatten es in der Tasche, aber im gleichen Raum. Eine dritte Gruppe musste das Handy vor Betreten des Raumes abgeben. Diese schnitt letztlich am besten ab. In einem anderen Experiment ging es auch darum, wie sehr die Person selbst ihre Smartphone-Abhängigkeit einschätzte. Am größten war das Aufmerksamkeitsdefizit bei Leuten, die sich selbst schon als handysüchtig bezeichneten und deren Gerät eingeschaltet auf dem Tisch vor ihnen lag. Insgesamt nahmen rund 800 Studenten an den Versuchen teil. SEPISEP

> **29.09.2020** ADVERTORIAL easi ist da! Die Einkommensabsicherung mit Top-Pricing in der BU und easi-Portal für Vermittler Jetzt wird Einkommensabsicherung richtig easi – für Sie und für Ihre Kunden. Mit easi – dem neuen, ganzheitlichen Konzept der Stuttgarter zur Einkommensabsicherung plus Wissens- und Service-Portal fü ...

Das Smartphone – das Allround-Hilfsmittel SEP SEP

Machen wir uns also nichts vor: Die Möglichkeit, ständig erreichbar zu sein, beeinflusst unser Verhalten. Wie sehr einzelne davon betroffen sind oder dies sogar als Belastung empfinden, ist individuell unterschiedlich und hängt auch von der beruflichen und privaten Situation ab. Dazu kommt, dass das Handy nicht nur ein Gerät zur Kommunikation ist, sondern über Apps auch viele andere Funktionen bietet – von der Navigation bis zum Bank-Tan bis zur kompletten Steuerung der Haushaltselektronik. Die heutigen Geräte haben mehr Rechenkapazität als die gesamte IT-Anlage von Cape Canaveral bei der ersten Mondlandung. Wir nutzen die Möglichkeiten, weil es sie gibt. Dass viele Menschen gar keine Armbanduhr mehr tragen, weil sie das Handy ja sowieso immer dabei haben, ist nur ein Indiz dafür, wie sehr wir mit dem Gerät verwachsen sind. Die Corona-Warn-Apps, die es inzwischen gibt, machen sich dies zunutze. SEP SEP





Themen Altersvorsorge Geldanlage Karriere Krankenversicherung Markt Netzwelten Politik Praxis Sparten Vertrieb Kommentar ShortNews Branchentalk



ANZEIGE

Q



ARAG web@ktiv. Der Schutz für das digitale Leben Ihrer Kunden.

Hier informieren

ANZEIGE

Versicherungsbote

PRAXIS

Suchen

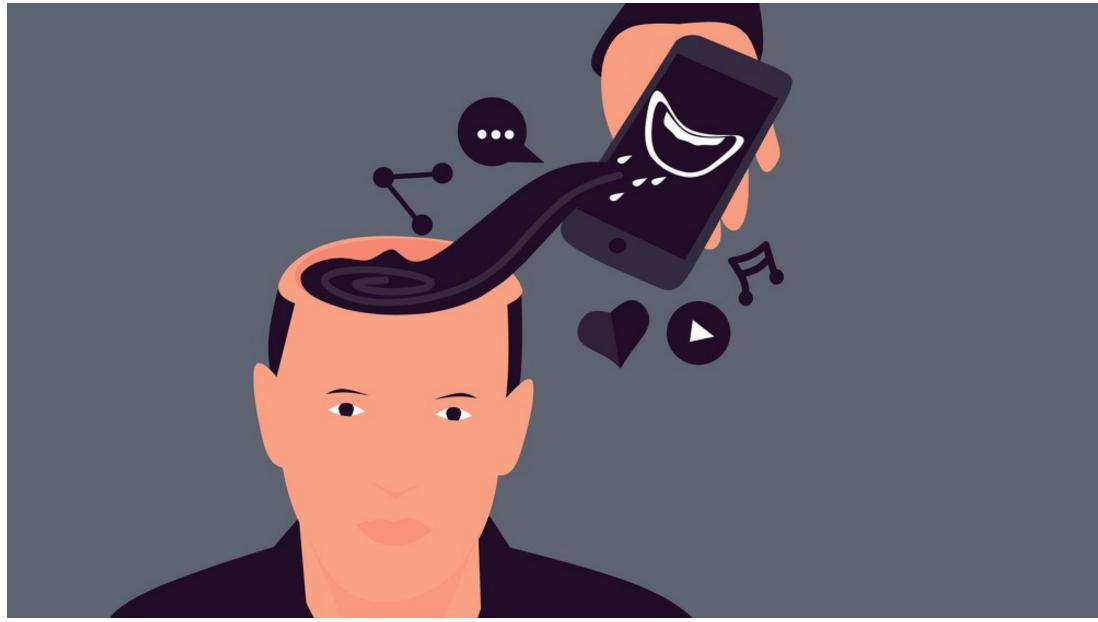
News ▼ Schwerpunkt ▼ Dienste ▼ Über uns ▼ Kodex ▼ Kontakt ▼ MaklerUNI Termine Stellenmarkt Fachmagazin ▼ Newsletter

24.09.2020

Smart oder Smombie? Die Kunst der **Smartphone-Nutzung**

Seite 2: Smartphone-Nutzung dosieren

Es gibt sie, diejenigen, die noch ein Tastenhandy besitzen, in keiner WhatsApp-Gruppe und weder auf Facebook, Twitter oder Instagram sind und die ihre dienstlichen Mails auch nur während der Arbeitszeiten lesen. Die meisten würden dies jedoch als einen Verzicht und einen Rückschritt empfinden. Wie also schaffen wir es, die Möglichkeiten des Smartphones sinnvoll einzusetzen, ohne unser Hirn gleichzeitig von ihm beschränken zu lassen? Selbstverständlich gibt es bereits Apps dafür, die uns in Selbstdisziplin unterstützen und dafür sorgen, dass wir das Smartphone wenigstens eine Zeit lang nicht anrühren, beispielsweise Forest, Offtime oder App-Detox. Andere Tipps sind:



Das Smartphone immer im Blick aus Angst, etwas zu verpassen? Foto: mohamed_hassan / pixabay

- Das Smartphone auf Schwarz-Weiß-Modus schalten. Damit ist es weniger attraktiv.
- Smartphonefreie Zonen einrichten wie Bad, Küche und Kinderzimmer.
- Über Nacht ausschalten. Was kann so wichtig sein, dass es den Schlaf stört? • Eine Uhr und einen Wecker anschaffen, sodass diese Funktionen auch ohne
- Handy abgedeckt sind.

Es kommt darauf an, was man damit macht

Die Diskussion um die negativen Auswirkungen des Smartphones ähnelt in gewisser Weise denen um den Fernseher und um den PC früher: Das Suchtpotenzial ist nicht zu vernachlässigen, aber es kommt eben auch darauf an, was man damit macht. Zu den sinnvollen Funktionen des Smartphones gehört zweifellos der Einsatz in der Bildung. Mobile Learning macht sich zunutze, dass man das Gerät ohnehin dabei hat. Die für die meisten Lern-Apps notwendige Rechenkapazität ist für die heutigen Modelle keine Herausforderung. Sogar berufliche Weiterbildung ist heute mit dem Smartphone möglich. Der Vorteil: Sie kann so überall stattfinden, wenn gerade Zeit ist – natürlich nicht am Steuer oder mit Kindern im Schwimmbad.

ANZEIGE

Sinnvolle Nutzung zur Weiterbildung

Eigens für die Versicherungsbranche wurde beispielsweise die App V-Quiz entwickelt. In Quizform lässt sich damit Fachwissen wiederholen und neues erlernen – immer dann, wenn man gerade etwas Zeit hat. Versicherungsberater und -makler müssen bekanntlich laut der europäischen IDD-Vorschriften (Insurance Distribution Directive) mindestens 15 Stunden Fortbildung im Jahr vorweisen können. Lernen am Smartphone ist gerade für Außendienstler eine gute Option, da sie so Leerphasen sinnvoll füllen können. V-Quiz ist in Deutschland, der Schweiz und Österreich auch offiziell als Mittel zur Weiterbildung anerkannt. Die gewonnenen Quiz-Coins lassen sich in einen Fortbildungsnachweis umwandeln. In Deutschland ist dafür die Branchenorganisation gutberaten zuständig, in der Schweiz Cicero und in Österreich ibw.

Seien Sie selbst smart!

Haben Sie inzwischen herausgefunden, ob Sie Nomophobie haben? Falls ja, sind Sie in guter Gesellschaft. Doch Selbsterkenntnis ist bekanntlich der erste Schritt zur Besserung. Seien Sie selbst smart und wählen Sie bewusst aus, wann und wofür Sie das Gerät einsetzen. Vielleicht ist es ja gar nicht so schlimm, einen Nachmittag lang nicht erreichbar zu sein? Viel Erfolg!



29.09.2020 ADVERTORIAL easi ist da! Die Einkommensabsicherung mit Top-Pricing in der BU und easi-Portal für Vermittler Jetzt wird Einkommensabsicherung richtig easi – für Sie und für Ihre Kunden. Mit easi – dem neuen, ganzheitlichen Konzept der Stuttgarter zur Einkommensabsicherung plus Wissens- und Service-Portal fü ...

Probieren Sie die App «V-Quiz» doch einfach aus und testen Ihr Versicherungswissen! Sie finden diese unter www.v-quiz.de, im Google Play Store oder für Apple-Geräte im App Store: einfach V-Quiz eingeben. Dort ist V-Quiz kostenfrei erhältlich.

INHALTSVERZEICHNIS

Seite 1: Smart oder Smombie? Die Kunst der Smartphone-Nutzung Seite 2: Smartphone-Nutzung dosieren

Artikel teilen Linked in . **f** Facebook **Twitter** Weitere Nachrichten zu den Themen Praxis Digitalisierung Kommunikation Smartphone SCHNELLVERGLEICH BERUFSUNFÄHIGKEITSVERSICHERUNG STARTEN

Das könnte Sie auch interessieren



Der Kunde ist dann schon mal da – Kommunikation 4.0



1 07.03.2016

19.10.2016

Wie das Smartphone das Versicherungsgeschäft verändern



Insurance Guru in Vollzeit

policendirekt

Versicherungskaufmann im Innendienst in Frankfurt (m/w/d)



DICH IN FESTER ANSTELLUNG (m/w/d)



NEWSLETTER ABONNIEREN

Altersvorsorge Geldanlage Karriere Krankenversicherung Markt Netzwelten Politik Praxis Sparten Vertrieb Kommentar ShortNews Branchentalk

Themen



NACH OBEN

ANZEIGE