

Smartphone Nutzung im Gleichgewicht – Systemisches Coaching als Wegweiser



Abbildung 1: Joy of Missing Out (KI-generiert)

Facharbeit Systemisches Coaching

Stephanie Marchio

Dezember 2024

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	3
2. Aktuelle Erkenntnisse.....	4
a. Smartphone Einstieg & Nutzung.....	4
b. Chancen und Risiken der Smartphone Nutzung.....	6
3. Eignung des Systemischen Coachings.....	7
a. Hilfreiche Faktoren des Systemischen Coachings.....	7
b. Abgrenzung Psychotherapie: Suchtverhalten.....	8
4. Impulse für den Coachingprozess.....	8
a. Relevante Fragen.....	8
b. Hilfreiche Tools & Methoden.....	11
5. Fazit.....	12
6. Literatur/Abbildungsverzeichnis.....	13

1. Einleitung

Das Smartphone ist unser ständiger Begleiter und nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken. Während 2010 erst 14% der Deutschen ein Smartphone besaßen, sind es laut Bitkom heute bereits 69%.¹ Der Einstieg in die Smartphone-Welt erfolgt immer früher - für 83% der Befragten ist ein Leben ohne Smartphone unvorstellbar. Neben vielen positiven Effekten der steigenden Digitalisierung im Alltag und Arbeitsleben, hat diese Entwicklung auch ihre Schattenseiten: In den letzten Jahren scheint eine Überforderung im digitalen Kosmos zu entstehen. Begriffe wie Nomophobie, Technostress, Doomscrolling, Digital Burnout oder FOMO (engl. Fear of Missing Out) beschreiben die negativen Gefühle und Symptome, die mit exzessivem Smartphonegebrauch einhergehen und eng mit der fortschreitenden Digitalisierung und der selbstverständlichen Integration von Smartphones in unser Leben verknüpft sind.

Günstigere Modelle, angepasste Vertragsangebote und die digitale Transformation von Kommunikation, Arbeitsprozessen, Shopping und Entertainment haben den Smartphone-Absatz angekurbelt. Besonders soziale Medien ziehen, vor allem jüngere Menschen, durch ausgeklügelte Algorithmen in ihren Bann und sorgen für steigende Nutzungszeiten. Aktuell wird intensiv über ein Mindestalter von Kindern und Jugendlichen zur Smartphone- und Social Media Nutzung debattiert. Wie ernst es den Experten und auch den Politikern ist Kinder und Jugendliche zu schützen, zeigt das jüngste Gesetz in Australien zum Mindestalter von 16 Jahren für soziale Medien wie beispielsweise Instagram, TikTok & Facebook. Auch smartphonefreie Schulen werden diskutiert, um ungestörtes Lernen zu ermöglichen und die mobile Kommunikation auf den privaten Bereich zu beschränken. In der Wirtschaft rückt die Arbeitseffizienz in Verbindung mit Smartphones in den Fokus, da Studien belegen, dass allein die Anwesenheit des Geräts die Konzentration und Leistung mindert.

Interessant in dem Zusammenhang ist es, dass viele Menschen, insbesondere in der Altersgruppe von 18 bis 44 Jahren, ihren Smartphone-Konsum selbst als zu hoch einschätzen.² Doch die Verhaltensänderung scheint den Nutzern schwerzufallen. Es wirkt so, als fehlten uns evolutionär die notwendigen Kompetenzen zur Impulskontrolle und Selbstregulation im digitalen Zeitalter. Die ständige Erreichbarkeit und Verfügbarkeit der kleinen Mini-Computer, die meist nur eine Armlänge entfernt auf ihren Einsatz warten, hält uns rund um die Uhr mit der Außenwelt verbunden und beschäftigt.

Erfreulich ist in den letzten Jahren die zunehmende Gegenbewegung und das wachsende Bewusstsein für übermäßigen Digitalkonsum. Begriffe wie Offline-Zeit, Slow Media, Digital Minimalism, Digital Detox und JOMO (Joy of Missing Out) beschreiben den

¹ Statista. (2024, 31. März). Number of smartphone users in Germany from January 2009 to 2030
<https://www.statista.com/statistics/461801/number-of-smartphone-users-in-germany/>

² Deloitte GmbH, Smartphone Nutzung 2024, [Smartphone-Nutzung 2024 | Deloitte Deutschland](#)

bewussten Rückzug von den Bildschirmen. "Dump Phones" für die reine Erreichbarkeit erleben ein Revival. Digital Detox Clubs und Camps bieten Raum für echten, menschlichen Austausch und Bildschirmfreiheit. Auch das zeitweise Löschen von Social-Media-Apps ist ein Trend, um zu sich selbst und seinen Bedürfnissen zu finden. Die Musterunterbrechung tut gut und schafft Raum für Reflexion des eigenen Smartphone-Gebrauchs.

Wie finden wir nun einen gesunden Umgang mit dem digitalen Dilemma? Wie erlernen wir die Kompetenz, die Maschine zu steuern und nicht umgekehrt? Gerade der Begriff "JOMO" – Joy of Missing Out – verdeutlicht das bewusste Genießen von Auszeiten und die Rückbesinnung auf die einfachen Freuden im gegenwärtigen Moment. JOMO ist der Gegenbegriff zu FOMO (Fear of Missing Out) und beschreibt einen Zustand, in dem die Aufmerksamkeit bewusst von den Bildschirmen weggelenkt wird, um die Freuden des Moments zu genießen und wiederzufinden. In meinen Augen beschreibt der Begriff sehr gut, welche Kompetenz wir mit der Zielstellung einer Veränderung des Digitalkonsums erlernen müssen. Dazu ist es hilfreich individuelle Trigger einer verstärkten Nutzung zu identifizieren und Strategien und Rituale für einen achtsameren Umgang mit dem Smartphone aufzubauen. In dieser Abschlussarbeit lenke ich das Augenmerk auf die Frage, welche systemischen Fragestellungen konkret in dem Kontext hilfreich sind und welche Tools und Methoden in dem Prozess dienlich sein können.

2. Aktuelle gesellschaftliche Erkenntnisse

Im Coachingkontext ist eine lethologische Begabung nach Heinz von Foerster mit einer Haltung des Nichtwissens unabdingbar, um jedem Coachee auf Augenhöhe und ergebnisoffen zu begegnen. Mit jedem Menschen gilt es individuell darum herauszufinden, was uns in ihrer Situation als passend erscheint.

Eine lethologische Haltung nach Heinz von Foerster erfordert Nichtwissen, um Coachees ergebnisoffen zu begegnen. Beim Thema Smartphone-Konsum kann ein Coach nicht vorab beurteilen, welche Nutzungsintensität für den Einzelnen förderlich oder belastend ist. Smartphone-Nutzung kann sowohl positive Effekte haben (z.B. Kontakt zur Familie) als auch negative Auswirkungen (z.B. auf Arbeit, Entspannung oder soziale Kontakte). Der gesellschaftliche Kontext und die individuellen Erfahrungen mit digitalen Medien beeinflussen die Bewertung des eigenen Konsums.

a. Smartphone Einstieg & Nutzung

Eine wichtige gesellschaftliche Entwicklung ist das sinkende Einstiegsalter in digitale Medien von Kindern. Immer jüngere Kinder nutzen digitale Medien: Während nur 17% der 6- bis 9-Jährigen ein Smartphone besitzen, sind es bei den 10- bis 12-Jährigen schon

76%, bei den 13- bis 15-Jährigen 90% und ab 16 Jahren fast alle (95%). Die tägliche Nutzungsdauer steigt mit dem Alter von 37 Minuten (6-9 Jahre) auf über drei Stunden (16-18 Jahre). Aber auch weit bevor ein eigenes Endgerät im Besitz ist, werden Smartphones genutzt und erste Impulse gesetzt:

Frage: "Nutzt Du zumindest ab und zu – entweder selbstständig oder zusammen mit Deinen Eltern – ein Smartphone?"³

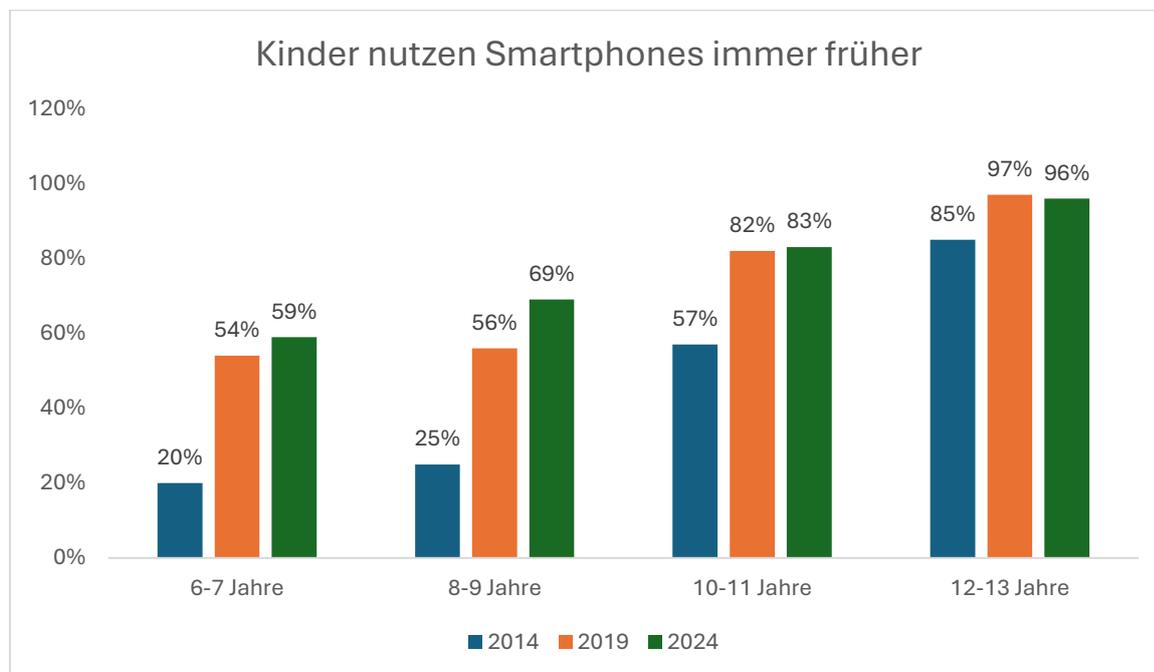


Abbildung 2: Basis: Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren, die ein Smartphone nutzen (n=797) | fehlende Werte zu 100%:
»Weiß nicht/k. A.« | Quelle: Bitkom Research 2024

Soziale Medien sind ein Hauptgrund für die intensive Smartphone-Nutzung von Kindern und Jugendlichen (93% ab 10 Jahren nutzen soziale Netzwerke, vor allem YouTube). Obwohl viele (33%) soziale Medien als unverzichtbar empfinden, verbringen 42% mehr Zeit dort als gewünscht und 24% leiden unter FOMO. Diese Entwicklung stellt Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrkräfte gleichermaßen vor Herausforderungen.

Auch Erwachsene sind sich ihres hohen Smartphone-Konsums bewusst (durchschnittlich 150 Minuten täglich, bei 16- bis 29-Jährigen über 3 Stunden). Laut einer aktuellen Studie der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Deloitte⁴, schätzen vor allem die 18- bis 44-Jährigen ihre Smartphone Nutzung als zu hoch ein. Umso jünger das Alterssegment, umso höher die Einschätzung zu einem erhöhten Konsum. Rund 84% der 18-24-Jährigen, schätzen somit ihre Nutzung als zu hoch ein vs. 60% der 45-54-Jährigen.

³ Bitkom e.V. (2024, 6. August). *Kinder- & Jugendstudie 2024*. <https://www.bitkom.org/sites/main/files/2024-08/240806bitkom-chartskinderundjugend2024.pdf>

⁴ Deloitte GmbH. *Smartphone Nutzung 2024* [Smartphone-Nutzung 2024 | Deloitte Deutschland](#)

Betrachten wir diese aktuellen Erhebungen wird schnell klar, dass die potenziellen Klienten für mögliche Trainings und Coachings in diesem Segment immer jünger und eher in der Anzahl steigen werden. Auch eine entsprechende Begleitung bei Einführung der Smartphones im Jugendalter ist ein wirksames und relevantes Feld, um von Beginn an ein gesundes, individuelles Gleichgewicht zu erarbeiten und informiert in die digitale Welt abzutauchen.

b. Chancen & Risiken der Smartphone Nutzung

Als Coach ist es wichtig wertfrei zu agieren und ein Thema, sowie den Klienten offen und neugierig zu erkunden. Wichtig ist dabei auch die differenzierte Auseinandersetzung mit den Chancen und Risiken der Smartphone Nutzung. Die Smartphone Nutzung erleichtert unser aller Leben in vielen Bereichen, sowohl im privaten Kontext als auch im Arbeitsalltag. Und doch birgt sie Risiken und Gefahren. Das Bewusstsein über die Gegenpole können im Coaching Prozess helfen, die Unterschiedsbildung klarer zu machen, Ressourcen zu stärken und den Prozess durch hilfreiche Beispiele, wenn sinnvoll, zu unterstützen:

Chancen	Risiken
Verbesserte Kommunikation: Schnellere Kontaktaufnahme, standortunabhängige Kommunikation, erweiterte soziale Netzwerke	Suchtpotenzial & Ablenkung: Ständige Erreichbarkeit, Benachrichtigungen, soziale Medien, Verlust von Konzentration
Zugang zu Information & Wissen: Umfassende Informationsbeschaffung, mobile Lernmöglichkeiten	Informationsüberflutung & Filterblasen: Fake News, einseitige Informationen, Konzentrationsschwierigkeiten, Überforderung
Steigerung von Effizienz & Produktivität: Optimierte Arbeitsabläufe, mobile Arbeitsorganisation	Zeitverschwendung & Prokrastination: Nutzung von Unterhaltungsangeboten während der Arbeitszeit, ineffizientes Zeitmanagement
Flexibilität & Mobilität: Ortsunabhängiger Zugriff auf Daten, flexible Arbeitsgestaltung, standortbasierte Dienste	Datenschutz & Sicherheitsrisiken: Datenmissbrauch, Hacking, Verlust von Daten, Sicherheitslücken
Unterhaltung & Freizeitgestaltung: Vielfältige Unterhaltungsangebote, mobile Spiele, Streamingdienste	Überwachung & Kontrollverlust: Tracking durch Apps, Standortdatenmissbrauch, Eingriffe in die Privatsphäre
Förderung von Kreativität & Selbstverwirklichung: Fotografie, Videobearbeitung, Blogging, kreative Tools	Gesundheitliche Probleme: Haltungsschäden, Augenbelastung, Schlafstörungen, Bewegungsmangel, psychische Belastung
Unterstützung von Gesundheit & Fitness: Fitness-Tracker, Gesundheits-Apps, mobile Unterstützung Lebensstil	Soziale & psychische Risiken: Vergleichsdruck, Cybermobbing, unrealistische Erwartungen, Vereinsamung

Vereinfachung von Alltag & Dienstleistungen: Online-Shopping, Bezahldienste, mobile Ticketbuchung	Konsumfalle & Verschuldung: Impulskäufe, Abofallen, unkontrollierte Ausgaben
Verbesserte Zusammenarbeit & Teamwork: Gemeinsame Dokumentenbearbeitung, Videokonferenzen	Ständige Erreichbarkeit & Überlastung: Erwartungshaltung Verfügbarkeit, Blurring von Arbeits- und Privatleben

Ein bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit dem Smartphone ist entscheidend, um die Vorteile zu nutzen und gesundheitliche Risiken zu minimieren. Die Entwicklung von Medienkompetenz, die Festlegung von individuellen Nutzungsregeln und -grenzen sowie der Schutz der eigenen Daten und Privatsphäre sind essenziell für ein ausgeglichenes Verhältnis zur Technologie. Vor allem das Bewusstsein über eigene Trigger, die zu einem übermäßigen Smartphone Konsum führen, sollten intensiv betrachtet werden, um gewünschte Verhaltensmuster zu verändern.

3. Eignung des Systemischen Coachings

Mit Blick auf die aktuellen Entwicklungen und Erkenntnissen ist die Frage spannend, wie systemisches Coaching Menschen dabei unterstützen kann, erlernte Verhaltensmuster aufzubrechen und neu zu knüpfen. Wie man an den aktuellen Zahlen sehen kann, empfinden viele Nutzer ihre Smartphone Zeit als zu viel. Die individuelle Auseinandersetzung des Konsums durch systemische Fragetechniken und Methoden kann helfen, um die wichtigsten Trigger und Situationen, in denen die Smartphone Nutzung als belastend empfunden wird, zu identifizieren. Systemisches Coaching kann den Klienten dabei begleiten, ein Gleichgewicht zu finden und neue Verhaltensmuster, Strategien und unterstützende Anker zu erlernen, die im Alltag an die gesetzten Ziele erinnern.

a. Hilfreiche Faktoren des Systemischen Coachings

Durch die im Coaching angewandte Unterschiedsbildung und die starke Arbeit mit Bildern und Selbsterkenntnissen durch die Gefühlsarbeit, können wir Klienten in ihrer Erkenntnis begleiten, welche Verhaltensmuster ihnen dienlich sind und welche ggf. verändert werden wollen. Es eignet sich sehr gut für den Kontext der Veränderung von digitalen Verhaltensmustern, denn systemisches Coaching...:

- betrachtet den Menschen im Kontext seiner Systeme (Familie, Beruf, etc.) und analysiert die Funktion des Smartphone-Konsums
- Fokussiert auf Stärken und Ressourcen des Klienten zur Entwicklung gesunder Verhaltensweisen

- Befähigt den Klienten zur selbstbestimmten Regulation seines Smartphone-Konsums
- Unterstützt den Klienten durch Fragen und Interventionen, seine Gewohnheiten und damit verbundene Gedanken und Gefühle zu reflektieren.
- Hilft dem Klienten, Ziele zu definieren, neue Verhaltensweisen zu entwickeln und im Alltag umzusetzen, inklusive Rückfallprophylaxe.
- Zielt auf nachhaltige Veränderung durch Ursachenanalyse und Etablierung stabiler Verhaltensmuster.

b. Abgrenzung Psychotherapie: Suchtverhalten

Smartphone-Sucht sollte von Coaches ausgeschlossen und an Psychotherapeuten verwiesen werden. Obwohl noch keine offizielle Diagnose existiert, wird sie im Kontext der "Gaming Disorder" (ICD-11) diskutiert. Coaches sollten im Vorgespräch auf folgende Suchtanzeichen achten: Kontrollverlust, Entzugerscheinungen, Vernachlässigung anderer Lebensbereiche, Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen, Toleranzentwicklung, Täuschung/Heimlichtuerei und Probleme im Alltag.⁵

4. Impulse für den Coachingprozess

Jeder Coachingprozess beginnt mit einer Begrüßung und Einstieg, um das Vertrauen des Coachees für die Session zu gewinnen. In der Regel geht der Coach weiter im Prozess in die Situationsschilderung über und fragt ab, worum es in der Sitzung gehen soll. Dabei empfiehlt es sich neben dem Thema auch das System des Klienten abzufragen, dass in dem Kontext eine Rolle spielt. Um der Zieldefinition näher zu kommen, eignet es sich konkrete Situationen abzufragen und weiter einzugrenzen, die in der Situation als belastend empfunden wird und die verbundenen Emotionen zu erkunden (VAKOG).

Um ein konkretes Ziel für die Sitzung festzuhalten und messbar zu machen, eignet es sich eine Skalierung einzuführen, um den Status Quo der Belastung und dem Ziel des Klienten zum Ende der Sitzung festzuhalten. Während des Prozesses kann darauf Bezug genommen werden, um die Fortschritte der Sitzung einzuschätzen.

a. Relevante Fragen

Systemische Fragen sind die Grundpfeiler des Coachings, die dafür sorgen, aus den bisherigen Lösungsversuchen auszusteigen und neue Perspektiven zu entwickeln und Handlungsideen zu entwerfen.

⁵ <https://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/diagnose-mediensucht/>

Im Folgenden formuliere ich einige hilfreiche systemische Fragen für den Coachingprozess mit einem Ziel rund um das Thema „Digitale Selbstbestimmung und Achtsamkeit“ und strukturiere diese nach den entsprechenden Fragetypen, die Sonja Radatz in ihrem Buch „Einführung des systemischen Coachings“⁶ dargelegt hat. Die Fragen bilden ein hilfreiches Grundgerüst für Situationserfassungen und Interventionen im Kontext der Digitalen Achtsamkeitsarbeit im systemischen Coachingprozess:

Ziel-, lösungs – und ressourcenorientierte Fragen

- Was ist ihr Ziel?
- Welchen Zustand würden Sie gern erreichen?
- Gab es schon einmal Zeiten, in denen Sie Ihren Smartphone-Konsum gut im Griff hatten? Was war damals anders?
- Wofür würden sie die Zeit am Smartphone lieber investieren wollen?
- Woran würden Sie merken, dass Sie ihre Smartphone Nutzung optimiert haben?
- Welche Ressourcen und Stärken könnten Ihnen helfen, weniger Zeit am Smartphone zu verbringen?
- Stellen Sie sich vor, sie haben ihr Ziel erreicht und erlangen wieder mehr Kontrolle über ihre Digitalnutzung. Wie fühlen Sie sich dann?

Verhaltensfragen statt Fragen zur Situation

- Wie verhalten sich allein und wie, wenn Ihr Partner im gleichen Raum ist?
- Wie können sie erreichen, dass Sie ein anderes Verhalten auch etablieren, wenn sie allein sind?
- Wie unterscheidet sich Ihr Smartphone Verhalten zu Hause gegenüber dem Konsum unterwegs? Und welche Gedanken sind Ihnen dazu bereits gekommen?
- Wie verhält sich ihr Konsum in Wartesituationen?

Fragen nach Unterschieden

- Welchen Unterschied würde ihr Umfeld an Ihnen bemerken, wenn Sie den Smartphone Konsum reduzieren?
- Was ist der Unterschied in Ihrer Tagesstruktur?
- Welchen Unterschied würde eine Verbesserung des Verhaltens bereits beim Aufstehen hervorrufen?
- Wie würden Sie den Abend gestalten, wenn ihr Ziel ist nicht mehr so viel Zeit am Smartphone zu verbringen? Und welchen Unterschied würde es machen?
- Woran würde ihr Partner bemerken, dass Sie ihren Smartphone Konsum reduziert haben?

⁶ Vgl. Radatz, Sonja, *Einführung in das systemische Coaching*. Carl Auer Verlag GmbH, Seite 40-42

Beschreibende, erklärende und bewertende Fragen

- Wie würden Sie ihr Smartphone Verhalten im privaten Kontext beschreiben?
- Wer glauben Sie, wird von ihrem Smartphone Konsum beeinflusst?
- Wie würden Sie es bewerten, wenn Sie mit 90 Jahren auf ihren Konsum heute zurückblicken?
- Wie erklären Sie sich Ihren angestiegenen Smartphone Konsum über den genannten Zeitraum?

Fragen zum infragestellen von Handlungsmustern

- Wie schaffen Sie es, immer wieder bei ihrer Tagesdurchschnittszeit am Smartphone zu landen?
- Welche Gefühle empfinden Sie, bei der Nutzung bestimmter Apps?

Dissoziationsfragen

- Versetzen Sie sich in die Lage Ihres Smartphones. Was würde es sich von Ihnen wünschen?
- Wenn Sie Ihr Verhältnis zum Smartphone in einem Bild malen würden, wie sähe dieses Bild aus?
- Was würde ein Freund/Familienmitglied über Ihre Smartphone-Nutzung sagen, wenn er Sie eine Woche lang beobachten würde?

Hypothetische Fragen

- Angenommen, Sie hätten ihre Smartphone Nutzung auf die gewünschten Minuten reduziert, wie würden Sie die gewonnene Zeit investieren?
- Stellen wir uns vor, sie wären an ihrem Ziel angekommen – für was bleibt mehr Zeit im Leben?
- Angenommen, Sie würden Ihr Smartphone für eine Woche ausschalten, was würde passieren?
- Stellen Sie sich vor, Sie hätten unbegrenzt Zeit – wie würde Ihr Tag ohne Smartphone aussehen?

Paradoxe Fragen

- Was müssten Sie tun, um die Kontrolle über Ihr Smartphone vollständig zu verlieren?
- Wie könnten Sie Ihr Smartphone einsetzen, um Ihre Beziehungen zu anderen Menschen so richtig zu belasten?
- Was wäre der größte Vorteil, wenn Sie jeden freien Moment am Smartphone verbringen würden?
- Wie könnten Sie sicherstellen, dass Ihr Smartphone Ihr Leben *noch stärker* bestimmt?

Verrückte Fragen

- Stellen Sie sich vor, Ihr Smartphone könnte sprechen. Was würde es Ihnen am liebsten sagen (und was würden Sie ihm am liebsten antworten)?
- Welche Farbe hat Ihre Beziehung zu Ihrem Smartphone?
- Wenn Ihr Smartphone ein Lied wäre, welches wäre es?
- Wenn Sie Ihr Smartphone für eine Woche abgeben müssten, an wen würden Sie es geben und warum?

b. Hilfreiche Tools & Methoden

Wenn ein Klient mit dem Wunsch einer Verhaltensänderung im Digitalkonsum bzw. einer Zielvorstellung von mehr Selbstbestimmung und „analogen Zeit“ zum Coach kommt, so eignen sich unterschiedliche Methoden zum Einsatz in der Sitzung. Im folgenden liste ich rein Methodenbeispiele auf mit einer kurzen Mehrwertbeschreibung, ohne auf einen konkreten Ablauf einzugehen.

- Das „**Lebensrad**“ (**Wheel of Life**) und die **5 Säulen der Identität** nach Petzold können als Sitzungsbegleiter hilfreich sein, um ein Bewusstsein über vernachlässigte Lebensbereiche zu identifizieren.
- **Anwendung gewöhnlicher, systemischer Fragen**, die den Klienten mit seinen eigenen bisherigen Lösungsversuchen in neue Verknüpfungen, Perspektiven und Strategien führen können.
- **Die Wunderfrage**, entwickelt von Steve de Shazar und Insoo Kim Berg, die dem Klienten die Veränderung im Gefühl erlebbar macht, wenn sein Problem über Nacht durch eine Fee gelöst würde.
- **Das innere Team**, konzipiert von Friedemann Schulz von Thun, in dem der Klient eine Transparenz über die vielen Stimmen in dem Kontext erhält, sie in den Dialog treten lässt und die Treiber der übermäßigen Smartphone Nutzung identifizieren kann, sowie mögliche hilfreiche Rollen zur Regulierung.
- Das **Seitenmodell** nach Gunther Schmidt aus dem Bereich des Hypnocoachings, das als Methode zum Einsatz kommen kann, wenn bspw. zwei starke Stimmen genannt und identifiziert werden, die zum Smartphone Konsum im Gegensatz stehen.
- Die Methode „**Muster des Gelingens**“ aus dem Hypno Coaching ist ebenfalls eine hilfreiche Art, um Triggersituationen, in denen man das Smartphone verstärkt nutzen würde, entgegenzuwirken und hilfreiche Verhaltensmuster zu etablieren.
- Durch ein **Ressourcen coaching** können wichtige analoge Schlüsselmomente verstärkt und geankert werden, um in einer Triggersituation, in der man zum Smartphone greifen würde, anders zu bewältigen.

- Der **Myostatik Test** kann unterstützende eingesetzt werden, um beispielsweise mögliche Trigger des Klienten zu identifizieren, die zu einem erhöhten Smartphone Konsum führen.
- Mithilfe des **Emotionscoachings** können mögliche Trigger und Emotionen bearbeitet werden, die zu einem erhöhten Smartphone Konsum führen (bspw. Stress).
- In diesem Fall können **Tappen** und **Winken** unterstützend helfen, um Ressourcen zu verstärken und undienliche Emotionen der Trigger aufzulösen.

5. Fazit

In dieser Arbeit habe ich mich intensiv mit den Herausforderungen und Chancen des allgegenwärtigen Smartphones auseinandergesetzt und die Frage beleuchtet, wie wir als Coaches unsere Klienten auf ihrem Weg zu einem achtsameren Umgang mit der digitalen Welt begleiten können. Ausgehend von der allgegenwärtigen Präsenz des Smartphones und den damit verbundenen Phänomenen wie Nomophobie oder FOMO, habe ich die Notwendigkeit einer individuellen Auseinandersetzung mit dem eigenen Digitalkonsum betont. Dabei spielt der gesellschaftliche Kontext, insbesondere das sinkende Einstiegsalter in die digitale Welt und der Einfluss sozialer Medien, eine entscheidende Rolle. Mir war es wichtig, sowohl die Chancen als auch die Risiken der Smartphone-Nutzung aufzuzeigen und ein differenziertes Bild zu zeichnen.

Systemisches Coaching sehe ich als einen kraftvollen Ansatz, um Klienten zu befähigen, ihre eigenen, individuellen Strategien für einen gesunden Umgang mit dem Smartphone zu entwickeln und in ein funktionierendes Gleichgewicht zu finden. Im Zentrum steht dabei die Ressourcenorientierung, die Eigenverantwortung des Klienten und die Betrachtung des Klienten in seinen Systemen. Ich habe verschiedene systemische Fragetypen, Tools und Methoden vorgestellt, die sich in meiner Coaching-Praxis als besonders hilfreich erwiesen haben, um Trigger zu identifizieren, Ressourcen zu aktivieren und nachhaltige Veränderungen zu initiieren. . Besonders wirkungsvoll können Methoden aus dem Hypno- & Emotionscoaching sein, um mögliche Trigger Situationen zu identifizieren und hilfreiche Strategien für die Zukunft zu entwickeln.

Mein persönliches Fazit aus dieser Arbeit ist, dass systemisches Coaching einen wertvollen Beitrag leisten kann, um Klienten dabei zu unterstützen, die "Joy of Missing Out" (JOMO) zu kultivieren und ein selbstbestimmtes, achtsames Verhältnis zum Smartphone zu entwickeln. Ich bin überzeugt, dass die hier vorgestellten Ansätze dazu beitragen können, die Herausforderungen des digitalen Zeitalters zu meistern und die digitale Welt als Bereicherung zu erleben, anstatt sich von ihr überwältigen zu lassen. Spannend finde ich die weitere Forschung im Bereich der Coaching-Interventionen, um die Wirksamkeit verschiedener Methoden im Kontext des Digitalkonsums zu evaluieren.

6. Literatur/Abbildungsverzeichnis

Literatur

Aktiv gegen Mediensucht e.V.

Welche Arten von Internetsucht lassen sich unterscheiden?

Abgerufen von <https://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/diagnose-mediensucht/> (2024, 3. Dezember)

Bitkom e.V. (2024, 6. August).

Kinder- & Jugendstudie 2024.

Abgerufen von <https://www.bitkom.org/sites/main/files/2024-08/240806bitkom-chartskinderundjugend2024.pdf> (2024, 11. Dezember)

Deloitte GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft (2024, 11. Juli)

Angerufen von [Smartphone-Nutzung 2024 | Deloitte Deutschland](#) (2024, 22. November)

Radatz, Sonja (Vierte Auflage, 2010).

Einführung in das systemische Coaching. Carl Auer Verlag GmbH

Statista. (2024, 31. März). *Number of smartphone users in Germany from January 2009 to 2030* (in millions) [Graph].

Abgerufen von <https://www.statista.com/statistics/461801/number-of-smartphone-users-in-germany/> (2024, 17. Dezember)

Abbildungen

Abbildung 1: Joy of Missing Out (KI-generiert mit Google Imagen 3, Prompt: " Create an image that transports the feeling of "Joy of missing out" best. It should create a feeling of self determination in a digital driven world where we decide ourselves actively against a look on the smartphone and instead enjoy the moment of life in nature", erstellt am 20.11.2024

Abbildung 2: **Bitkom e.V.** (2024, 6. August), *Kinder- & Jugendstudie 2024.*

Abgerufen von <https://www.bitkom.org/sites/main/files/2024-08/240806bitkom-chartskinderundjugend2024.pdf> (2024, 11. Dezember)