

## Lisa Waldenburger/Jeffrey Wimmer/Svenja Stein: Ein gesunder Umgang mit Smartphones? Eine zweistufige Analyse von Apps gegen digitalen Stress

Beitrag aus Heft »2023/01: Für Demokratie, gegen Polarisierung. Impulse für die politische Medienbildung«

Das Smartphone gilt als ein zentraler Auslöser von digitalem Stress, bietet aber gleichzeitig auch Bewältigungsstrategien an, die helfen können, einen stressfreieren Umgang mit digitalen Medien zu erlernen. Ziel der vorgestellten Fallstudie ist es, empirisch zu überprüfen, inwieweit Apps als Hilfsmittel gegen digitalen Stress taugen. Dazu wurde im ersten Schritt das weite Feld der digitalen Anwendungen inhaltsanalytisch systematisiert. Im zweiten Schritt wurden ausgewählte Angebote zur Stressreduktion und zur Steigerung von Medienkompetenz im Nutzer\*innen-Alltag getestet.

### Literatur

irillo, Francesco (2009). The Pomodoro Technique. Durham: Lulu.

Coulon, Sandra M./Monroe, Courtney M./West, Delia S. (2016). A Systematic, Multi-domain Review of Mobile Smartphone

Apps for Evidence-Based Stress Management. In: American Journal of Preventive Medicine, 51 (1), S. 95–105. DOI: 10.1016/j.amepre.2016.01.026.

Koch, Christoph (2021). Digitale Balance. Mit smarterer Handynutzung leichter leben. München: Heyne.

Lazarus, Richard S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. In: Psychosomatic Medicine, 55 (3), S. 234–247. DOI: 10.1097/00006842-199305000-00002.

Otto, Daniela (2022). Digital Detox. Die ideale Anleitung für eine gesunde Smartphonennutzung. Berlin/Heidelberg: Springer VS.

Vester, Frederic (2021). Denken, Lernen, Vergessen. Was geht in unserem Kopf vor, wie lernt das Gehirn, und wann lässt es uns im Stich? 40. Auflage. München: dtv.

Waldenburger, Lisa/Wimmer, Jeffrey (2022). Digitale Medien, Gesundheit und Medienkompetenz im Alltag: Das Phänomen Digitaler Stress. In: Manzei-Gorsky, Alexandra/Schubert, Cornelius/von Hayek, Julia (Hrsg.), Digitalisierung und Gesundheit. Baden-Baden: Nomos, S. 303–326.