

Der Wert von Benachrichtigungen

So richten Sie Ihr Smartphone zeitsparend ein

Willem L. Middelkoop

Feb. 22, 2021



Es ist leicht, die Benachrichtigungen deines Handys als etwas Störendes, etwas Lästiges abzutun. Aber wenn du dir die Zeit nimmst, sie richtig einzurichten, können Benachrichtigungen dir auf lange Sicht tatsächlich Zeit sparen. Gewinne mehr Konzentration, indem du die Kontrolle über deine Online-Verbindung zur Welt übernimmst. Lies weiter für ein paar Tipps!

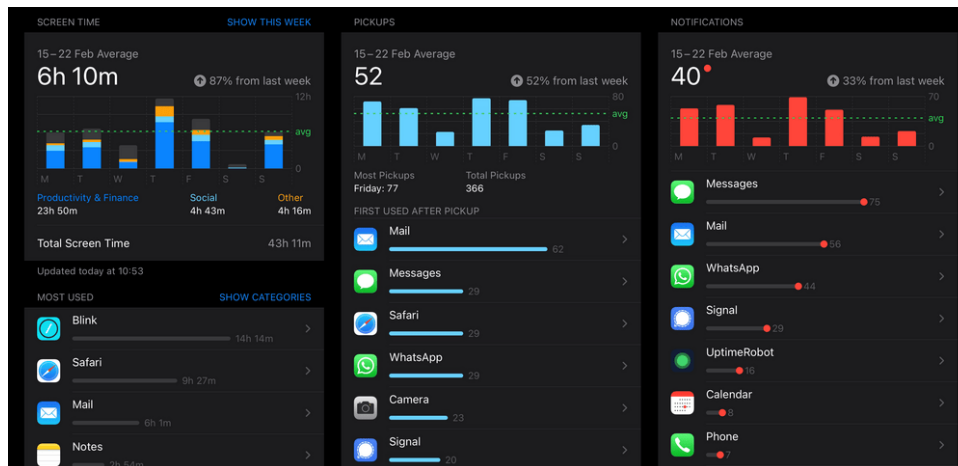
Screentime

Beginnen Sie damit, sich selbst im Spiegel zu betrachten. Wie nutzen Sie Ihr Smartphone? Wussten Sie, dass [viele Menschen die Zeit unterschätzen](#), die sie mit ihrem Smartphone verbringen?

Wenn Sie sich Ihre Bildschirmzeit ansehen, sollten Sie auf drei verschiedene Dinge achten:

- **Zeitaufwand:** die tatsächliche Zeit, die Sie in Apps oder auf Websites verbringen

- **Aufrufe:** die Anzahl der Male, die Sie Ihr Gerät in die Hand genommen haben
- **Benachrichtigungen:** die Anzahl der Benachrichtigungen, die Sie erhalten haben



Nutzung meines iPhones und iPads, von links nach rechts: Zeitaufwand, Pickups und Benachrichtigungen

Sehen Sie sich mein Nutzungsverhalten an. Sie sehen, dass ich die meiste Zeit in einer App namens **"Blink"** verbringe. Hier programmiere und entwickle ich neue Produkte. Wenn Sie sich meine Aufrufe ansehen, werden Sie feststellen, dass ich ein starker **"Mail"**-Nutzer bin. Das liegt daran, dass E-Mail mein primärer Kommunikationskanal mit meinen Kunden ist, gefolgt von Nachrichten, WhatsApp und Signal.

Der wahre Wert von Benachrichtigungen liegt darin, dass Sie sie verwenden können, um die Anzahl der Aufrufe Ihres Geräts zu reduzieren. Langfristig kann Ihnen das viel Zeit sparen!

Den Kreislauf durchbrechen

Es wurde viel darüber geschrieben, dass Menschen süchtig nach ihrem Smartphone werden. Das hat etwas mit dem sogenannten **"Dopamin-Kreislauf"** zu tun. Wenn Sie alle Benachrichtigungen deaktivieren, müssen Sie manuell nachsehen (und Ihr Smartphone "durchsuchen"), ob etwas Neues verfügbar ist. Dies ist bekanntermaßen ein Suchtmuster, da unser Gehirn nach einer Belohnung sucht: Vielleicht finden Sie *dieses* Mal etwas Neues und Erstaunliches auf Ihrem Smartphone! (*und voilà, Sie sind wieder gefangen*)

Das bringt mich zurück zu den Benachrichtigungen. Sie können sie verwenden, um diesen Dopamin-Kreislauf zu durchbrechen. Wenn Sie sie richtig konfigurieren, informieren Sie die Benachrichtigungen nur, wenn es *wirklich* etwas gibt, das Sie sich ansehen müssen. Sie können Ihr Smartphone dann getrost ignorieren, wenn keine Benachrichtigung vorliegt. Das Bedürfnis, manuell "nachzusehen", wird verschwinden.

Anstatt Ihre E-Mails 10 Mal am Tag manuell abzurufen, sollten Sie die Benachrichtigungen so einrichten, dass Sie informiert werden, wenn etwas Wichtiges eingeht. Dies kann nur ein- oder zweimal am Tag sein, was Ihnen die Zeit spart, die Sie für die manuelle Überprüfung 8 oder 9 Mal benötigen würden!

Sie entscheiden "wer und was"

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in einer sehr verfeinerten und strengen Benachrichtigungsrichtlinie. Es wird einige Zeit dauern, bis Sie die richtige Balance gefunden haben. Haben Sie keine Angst, "nachzusteuern". Ich habe Wochen gebraucht, um meine ausgewogene Konfiguration zu erreichen, und ich nehme immer wieder Änderungen vor. Zum Beispiel, wenn sich der Schwerpunkt auf verschiedene Projekte oder Kunden ändert.

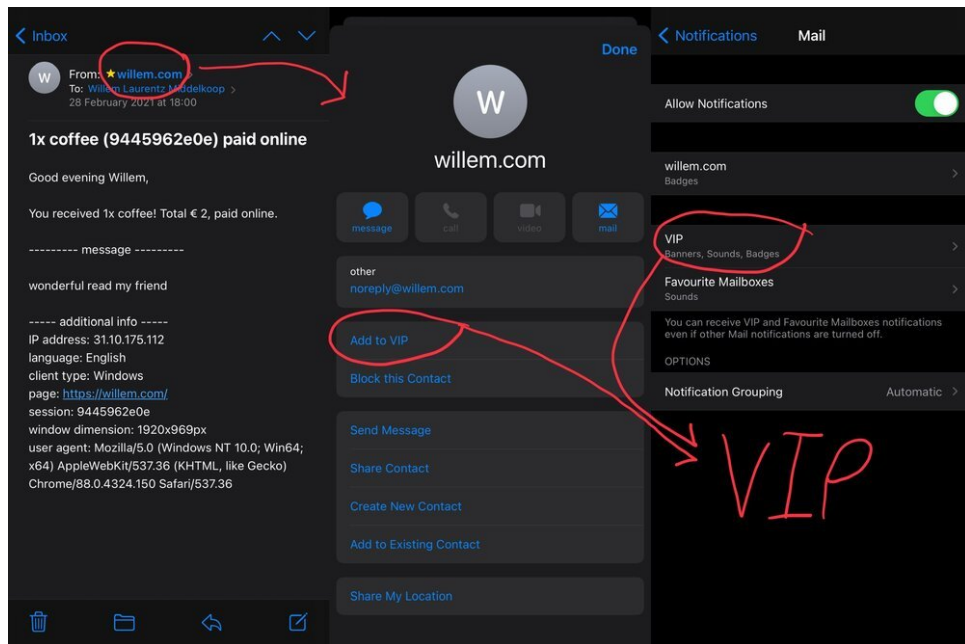
Beginnen Sie damit, die meisten unwichtigen Benachrichtigungen zu deaktivieren und das "Rausch-Signal-Verhältnis" zu optimieren. Ich habe alle Benachrichtigungen für Apps wie "iOS-Tipps", Social-Media-Trendthemen, Werbung, Spiele usw. deaktiviert. Als Faustregel gilt: Nur *echte* Menschen *dürfen* mich unterbrechen - ich möchte nicht von einem Algorithmus gestört werden!

Die einzige Ausnahme von dieser Regel ist mein [Echtzeit-Server-Überwachungssystem](#), das mich alarmiert, wenn meine Server ausfallen. Diese algorithmische Push-Benachrichtigung erspart mir viele "menschengemachte Benachrichtigungen" wie Anrufe und Nachrichten. Wenn ich *vor* meinen Kunden von Problemen erfahre, spare ich ebenfalls Zeit.



UptimeRobot ist der einzige Algorithmus, der mich nachts wecken darf

Anschließend können Sie Ihre Richtlinie weiter verfeinern, indem Sie Ihre Benachrichtigungseinstellungen pro Absender oder Anrufer differenzieren. Sie können Gruppen definieren oder Personen zur VIP-Liste hinzufügen. Ich verwende dies, um 90 % der Benachrichtigungen meiner E-Mails herauszufiltern. Wer auf der VIP-Liste steht, sollten Sie selbst entscheiden. Meine VIP-Liste ändert sich, wenn ich im Laufe der Zeit Projekte beginne und beende.



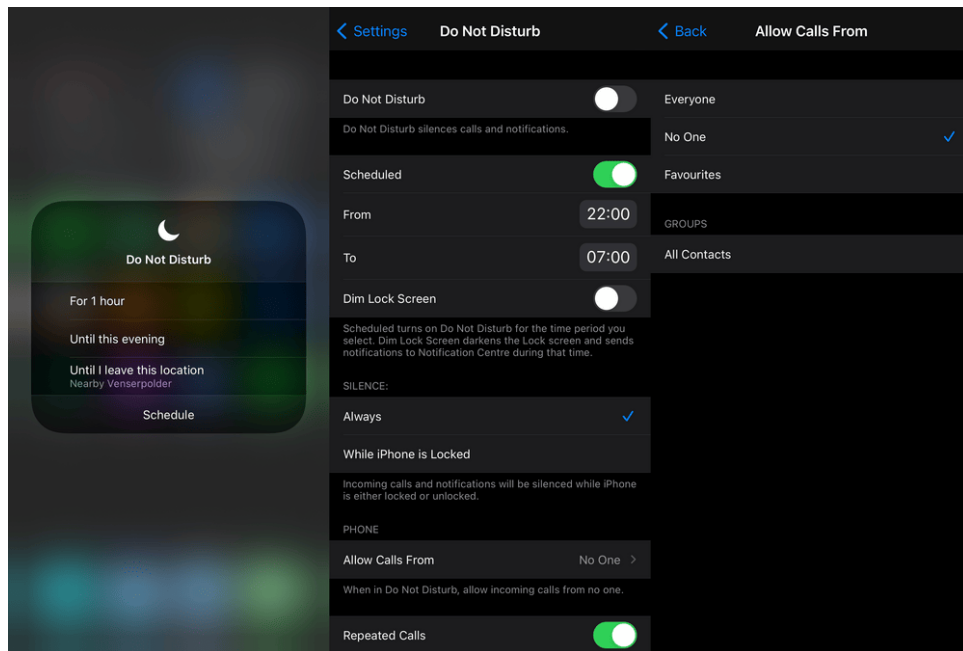
Füge jeden E-Mail-Absender zur VIP-Liste hinzu und konfiguriere Benachrichtigungen für sie anders

Weitere Tipps, die Sie berücksichtigen können:

- **Gruppenchats stummschalten:** Obwohl sie von Menschen stammen, sind Nachrichten oft nicht an *Sie* gerichtet.
- **Soziale Medien stummschalten:** Auch wenn Sie denken, dass diese Benachrichtigungen von Menschen stammen, geben sich soziale Plattformen als Menschen aus, um die Interaktion zu erhöhen: "Jemand hat Sie geliked" ist nicht wirklich eine Person.
- **Nachrichten ignorieren:** Es ist sicher, die Nachrichten zu ignorieren, wenn sie Sie nicht direkt betreffen, und wenn doch, werden *echte* Menschen wahrscheinlich mit Ihnen darüber sprechen!
- **Weniger Nachrichten senden:** Behandeln Sie andere so, wie Sie selbst behandelt werden möchten. Wenn Sie weniger Nachrichten und E-Mails senden, erhalten Sie wahrscheinlich auch weniger Antworten! Sorgen Sie dafür, dass die Nachrichten, die Sie senden, zählen, und nehmen Sie sich die Zeit, zu überlegen, was Sie senden.

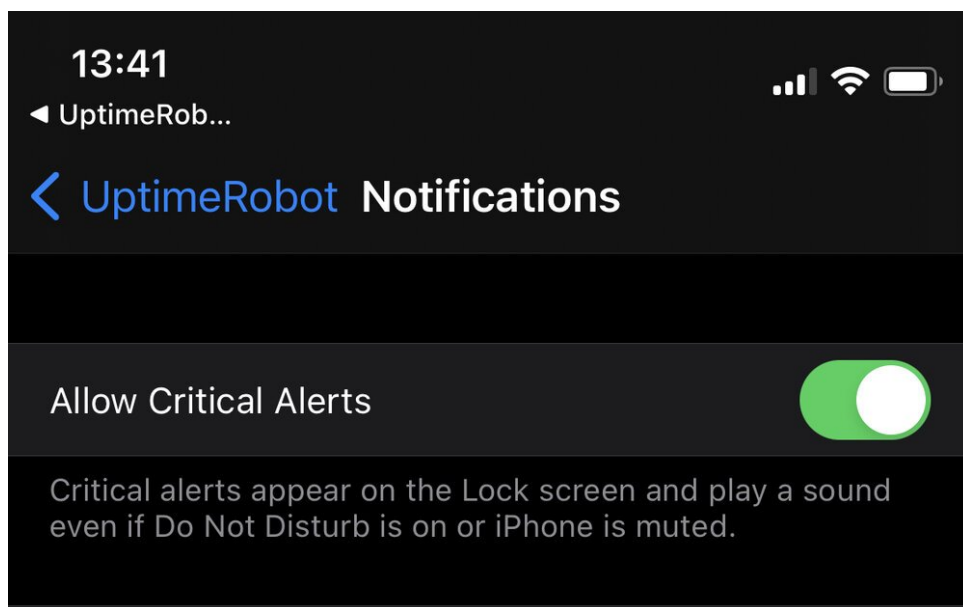
Nicht stören

Wenn Sie mit Kunden aus dem Ausland, aus verschiedenen Zeitzonen, zu tun haben, müssen Sie besonders auf Ihre Nachtruhe achten. Es ist in Ordnung, offline zu sein! Ich habe einen automatisierten Zeitplan konfiguriert, um die Funktion "Nicht stören" auf meinem Smartphone zu aktivieren.



Die "Nicht stören"-Funktion von iOS ermöglicht es, automatisch eine andere Benachrichtigungsrichtlinie zu aktivieren - z. B. während der Nacht

Dadurch kann ich 99 % der Benachrichtigungen während der Nacht herausfiltern, während Notrufe und Benachrichtigungen weiterhin durchkommen. Ich ziehe es vor, mein Smartphone nicht vollständig auszuschalten, da ich für meine Familie, Freunde und den UptimeRobot erreichbar bleiben möchte.



UptimeRobot - das Überwachungssystem - darf mir nachts Benachrichtigungen senden, indem die "Kritischen Benachrichtigungen" aktiviert werden

Fazit

In unserer modernen vernetzten Welt ist es leicht, von Benachrichtigungen überwältigt zu werden, aber es ist ein Fehler, sie einfach alle zu "töten". Hüten Sie sich vor dem

Dopamin-Kreislauf, der Sie dazu verleitet, regelmäßig Ihr Smartphone in die Hand zu nehmen, um "nachzusehen", es ist Zeitverschwendung!

Stattdessen sollten Sie sich die Zeit nehmen, sich anzusehen, wie Sie Ihr Gerät nutzen. Entwickeln Sie eine verfeinerte Richtlinie, um in Verbindung zu bleiben, aber auf eine selektive Weise, die *Sie kontrollieren* - das wird Ihnen langfristig Zeit sparen!