

De waarde van notificaties

Hoe je je smartphone instelt om tijd te besparen

Willem L. Middelkoop

22 feb. 2021



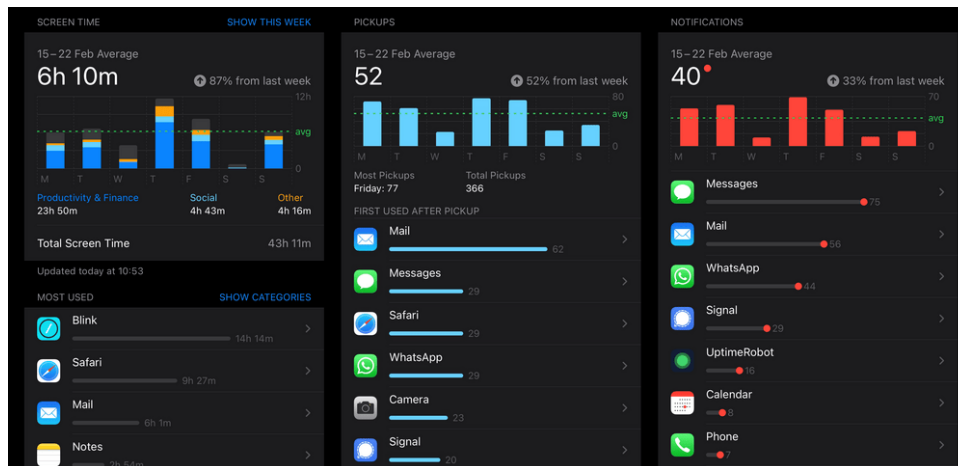
Het is makkelijk om de notificaties van je telefoon af te doen als iets wat je stoort, iets irritants. Maar als je de tijd neemt om ze goed in te stellen, kunnen notificaties je op de lange termijn juist tijd besparen. Krijg meer focus door de controle te nemen over je online verbinding met de wereld. Lees verder voor een paar tips!

Schermtijd

Begin met een goede blik in de spiegel, hoe gebruik je je telefoon? Wist je dat [veel mensen onderschatten hoeveel tijd](#) ze hun smartphone gebruiken?

Als je naar je schermtijd kijkt, moet je op drie verschillende dingen letten:

- **tijd besteed:** de daadwerkelijke tijd die je in apps of op websites doorbrengt
- **oppakken:** het aantal keren dat je je apparaat hebt opgepakt
- **meldingen:** het aantal meldingen dat je hebt ontvangen



Gebruik van mijn iPhone en iPad, van links naar rechts: tijd besteed, pickups en notificaties

Kijk naar mijn gebruikspatroon, je ziet dat ik de meeste tijd doorbreng in een app genaamd "Blink", dit is waar ik codeer en nieuwe producten ontwikkel. Als je kijkt naar mijn oppakken, zie je dat ik een zware "Mail" gebruiker ben. Dit komt omdat e-mail mijn primaire communicatiekanaal is met mijn klanten, gevolgd door Berichten, WhatsApp en Signal.

De echte waarde van meldingen is dat je ze kunt gebruiken om het aantal keren dat je je apparaat oppakt te verminderen. Op de lange termijn kan dit je veel tijd besparen!

Doorbreek de lus

Er is veel geschreven over mensen die verslaafd raken aan hun telefoon. Dit heeft te maken met wat een "dopamine lus" wordt genoemd. Als je alle meldingen uitschakelt, moet je handmatig ingrijpen (en je telefoon "doorzoeken") om te zien of er iets nieuws beschikbaar is. Dit staat bekend als een verslavend patroon, omdat onze hersenen op zoek zijn naar een beloning: misschien *deze* keer vind je iets nieuws en geweldigs op je telefoon! (*et voila, je bent er weer ingetrapt*)

Dit brengt me terug bij meldingen, je kunt ze gebruiken om deze dopamine-lus te doorbreken. Als je ze correct configureert, zullen de meldingen je alleen informeren als er *echt* iets is dat je moet bekijken. Je kunt je telefoon dan veilig negeren als er geen melding is, de behoefte om hem handmatig te "controleren" zal verdwijnen.

In plaats van 10 keer per dag handmatig je mail te checken, kun je de meldingen zo instellen dat je wordt geïnformeerd wanneer er iets belangrijks binnenkomt. Dit kan slechts één of twee keer per dag zijn, waardoor je de tijd bespaart die het zou kosten om 8 of 9 keer handmatig te controleren!

Jij bepaalt "wie en wat"

De sleutel tot succes is een zeer verfijnd en strikt meldingsbeleid. Het zal tijd kosten om de juiste balans te vinden, wees niet bang om "bij te sturen". Het kostte me weken om mijn gebalanceerde configuratie te bereiken en ik blijf af en toe wijzigingen aanbrengen. Bijvoorbeeld wanneer de nadruk op verschillende projecten of klanten verandert.

Begin met het uitschakelen van de meeste niet-kritieke meldingen, optimaliseer de "ruis-signaalverhouding". Ik heb alle meldingen voor apps zoals "iOS-tips", trending

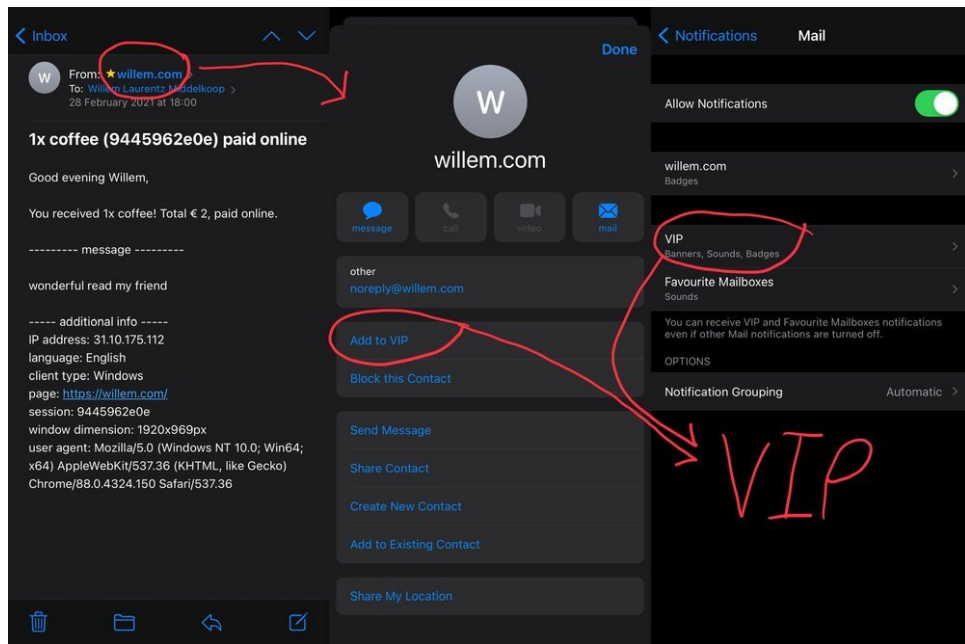
topics op sociale media, advertenties, games, enz. gedood. Als vuistregel geldt dat alleen *echte* mensen me *mogen* storen - ik wil niet gestoord worden door een algoritme!

De enige uitzondering op deze regel is mijn [realtime server monitoring systeem](#), dat me waarschuwt als mijn servers uitvallen. Deze algoritmische pushmelding bespaart me veel "mensgedreven meldingen" zoals oproepen en berichten. Weten van problemen *voordat* mijn klanten dat doen, bespaart me ook tijd.



UptimeRobot is het enige algoritme dat ik toesta om me 's nachts wakker te maken

Vervolgens kun je ervoor kiezen om je beleid verder te verfijnen door je meldingsinstellingen per afzender of beller te differentiëren. Je kunt groepen definiëren of mensen toevoegen aan de VIP-lijst. Ik gebruik dit om 90% van de meldingen van mijn mail te filteren. Wie er op de VIP-lijst staat, moet je zelf bepalen. Mijn VIP-lijst verandert naarmate ik projecten start en afrond.



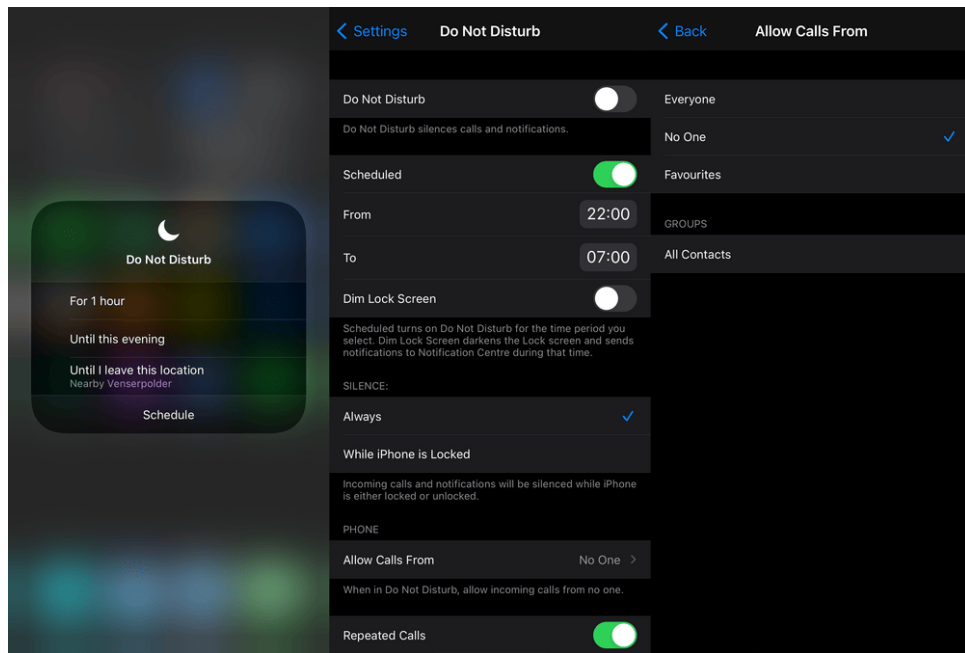
Voeg elke e-mailafzender toe aan de VIP-lijst en configureer notificaties voor hen anders

Nog een paar tips die je kunt overwegen:

- **groeps gesprekken dempen:** hoewel mensgedreven, zijn berichten vaak niet aan *jou* gericht
- **sociale media dempen:** hoewel je misschien denkt dat deze meldingen mensgedreven zijn, doen sociale platforms zich voor als mensen om de betrokkenheid te vergroten: "iemand vond je leuk" is niet echt een persoon
- **het nieuws negeren:** het is veilig om het nieuws te negeren als het je niet direct raakt, en als dat wel zo is, is de kans groot dat *echte* mensen er met je over zullen praten!
- **minder berichten versturen:** behandel anderen zoals je zelf behandeld wilt worden, als je minder berichten en e-mails verstuurt, is de kans groot dat je minder antwoorden ontvangt! Zorg ervoor dat de berichten die je verstuurt tellen, neem de tijd om na te denken over wat je verstuurt.

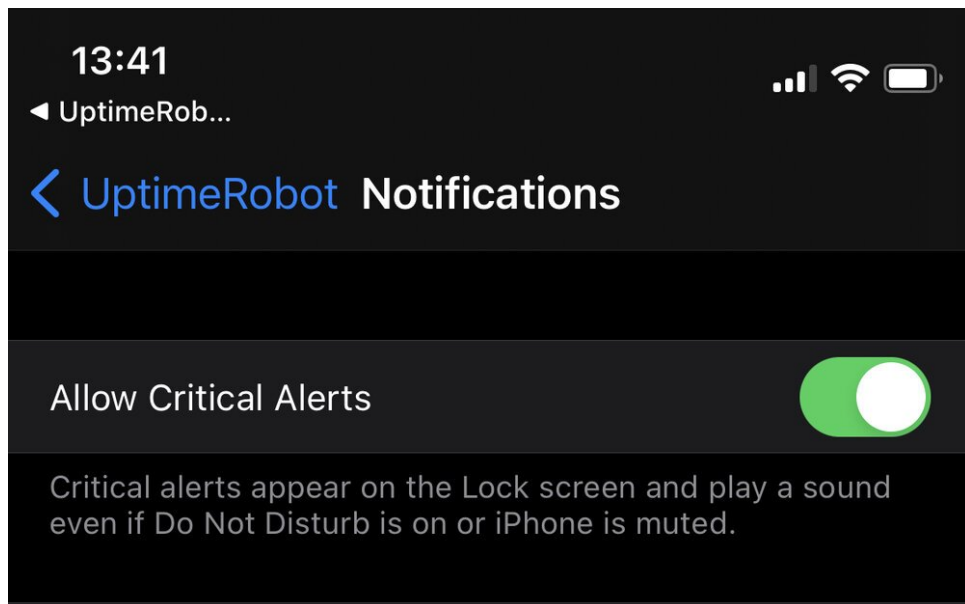
Niet storen

Als je te maken hebt met klanten uit het buitenland, uit verschillende tijdzones, moet je speciale aandacht besteden aan je nachtrust. Het is oké om offline te zijn! Ik heb een automatisch schema geconfigureerd om de functie "Niet storen" op mijn telefoon te activeren.



De "Niet storen"-functie op iOS stelt je in staat om automatisch een ander notificatiebeleid te activeren - bijvoorbeeld 's nachts

Dit stelt me in staat om 99% van de meldingen 's nachts te filteren, terwijl noodoproepen en meldingen wel doorkomen. Ik geef er de voorkeur aan boven het volledig uitschakelen van mijn telefoon, omdat ik graag beschikbaar blijf voor naaste familie, vrienden en de UptimeRobot.



UptimeRobot - het monitoringsysteem - mag me 's nachts notificaties sturen, door de "Kritieke notificaties" in te schakelen

Conclusie

Het is gemakkelijk om overspoeld te worden door meldingen in onze moderne verbonden wereld, maar het is een vergissing om ze botweg allemaal "te doden". Wees op je hoede

voor de dopamine-lus die je verleidt om regelmatig je telefoon op te pakken om hem te "controleren", het is tijdverspilling!

In plaats daarvan moet je de tijd nemen om te kijken hoe je je apparaat gebruikt. Bedenk een verfijnd beleid om verbonden te blijven, maar op een selectieve manier die *jij beheerst* - het zal je op de lange termijn tijd besparen!