

## **B2 – Ein Tag ohne Handy**

Sophie arbeitet im Büro und ist fast ständig online – sei es für Meetings, E-Mails oder um Informationen zu recherchieren. Auch privat nutzt sie ihr Handy intensiv: Nachrichten, Podcasts, Navigation, Online-Shopping.

An einem Wochenende beschließt sie spontan, das Handy auszuschalten – nur für 24 Stunden. Anfangs fühlt es sich ungewohnt an. Sie fragt sich, ob sie etwas Wichtiges verpassen könnte. Doch diese Sorge verfliegt schnell, als sie am Vormittag spazieren geht und sich bewusst auf die Umgebung konzentriert.

Später kocht sie ein aufwändiges Gericht und hört dabei klassische Musik – vom Radio. Sie genießt das Kochen in Ruhe, ohne Unterbrechung. Danach liest sie ein Buch, das sie vor Monaten angefangen, aber nie beendet hat. Auch den Kontakt zu Freunden pflegt sie: Sie schreibt zwei Briefe von Hand und trifft sich am Abend mit einer Freundin in einem Café.

Der Tag ohne Handy öffnet ihr die Augen: Sie fühlt sich produktiver, entspannter und präsenter. Am Ende überlegt sie, regelmäßig digitale Pausen einzulegen.

### **Aussagen – Richtig oder Falsch?**

Sophie nutzt ihr Handy nur in der Arbeit.

Sie schaltet ihr Handy für einen Tag aus.

Am Anfang ist sie unsicher.

Sie hört Musik über eine App.

Sophie kocht ein einfaches Gericht.

Sie beendet ein begonnenes Buch.

Sie trifft am Abend einen alten Schulfreund.

Sie denkt über digitale Pausen nach.

**Lösungen:**

Falsch

Richtig

Richtig

Falsch

Falsch

Richtig

Falsch

Richtig