

offline.

„21 TAGE OHNE SMARTPHONE“

Ein Selbstversuch am Konrad
Lorenz Gymnasium Gänserndorf





Zustand – Mentale Gesundheit

US-Teenage (12 – 17 J.) mit Major Depression im letzten Jahr



Source: U.S. National Survey on Drug Use and Health. Teens 12-17.

Deutsches Schulbarometer 2024:
21% der 8 – 17 Jährigen mit
psychischen Auffälligkeiten

Anstieg von Depression in BRD
von 2009 – 2017 + 95%

Psychische Erkrankungen waren
2021 die häufigste Ursache für
stationäre
Krankenhausbehandlungen bei 10
– 17 Jährigen
(2011 waren es noch Verletzungen)
Depression n = 21.900



69

TEILNEHMERINNEN

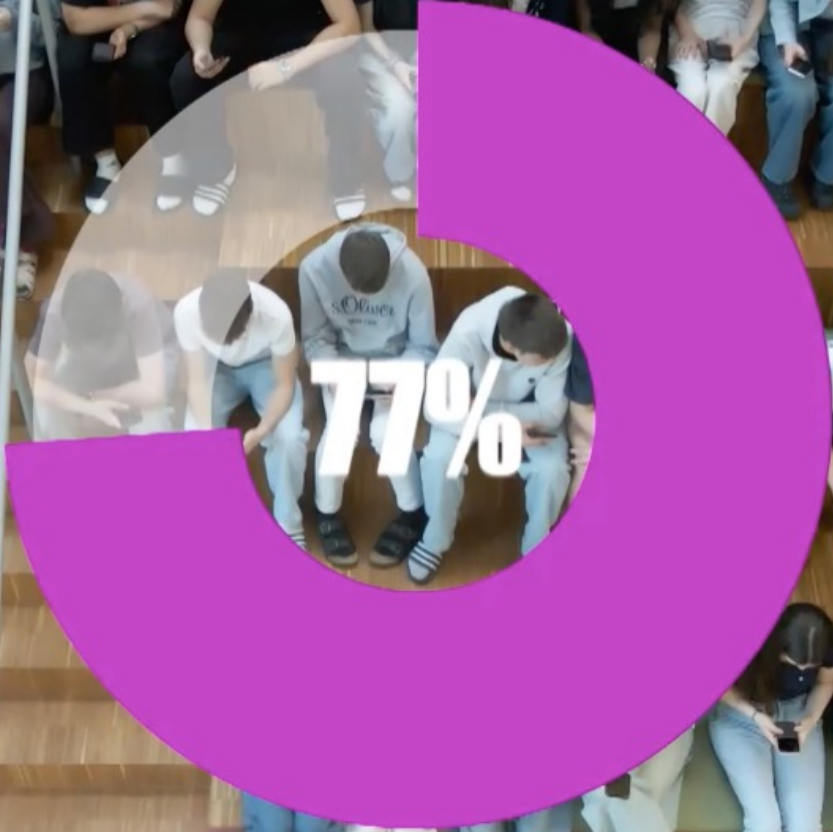


DIE ERGEBNISSE

- Wissenschaft
- Rückmeldungen
- Austausch

PROBLEMATISCHE INTERNETNUTZUNG

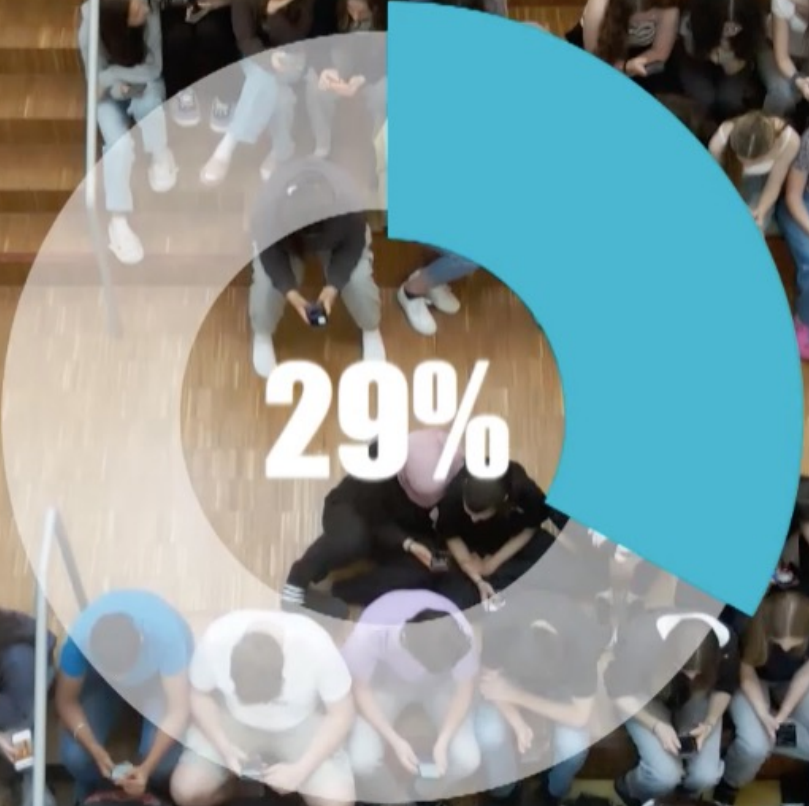
77%



Kategorie	Prozent
Problematische Internetnutzung	77%
Keine problematische Internetnutzung	23%

ENTZUGERSCHEINUNGEN

29%

A large blue donut chart is centered over the image. A segment of the chart, representing 29%, is highlighted in a lighter blue color. The chart is semi-transparent, allowing the background image of a crowded staircase to be visible through it.

3 WOCHEN HANDYVERZICHT

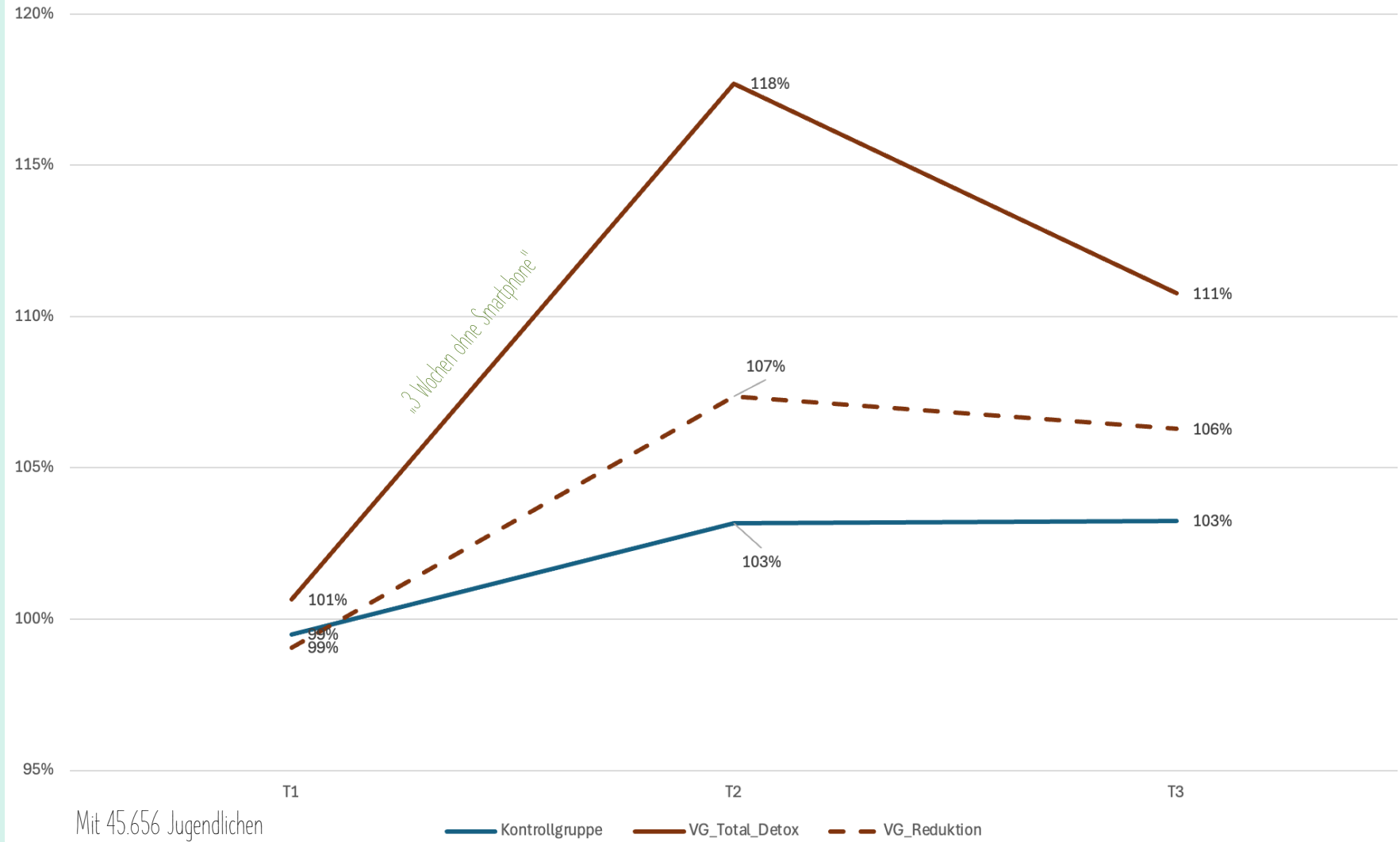


Mit 69 Jugendlichen

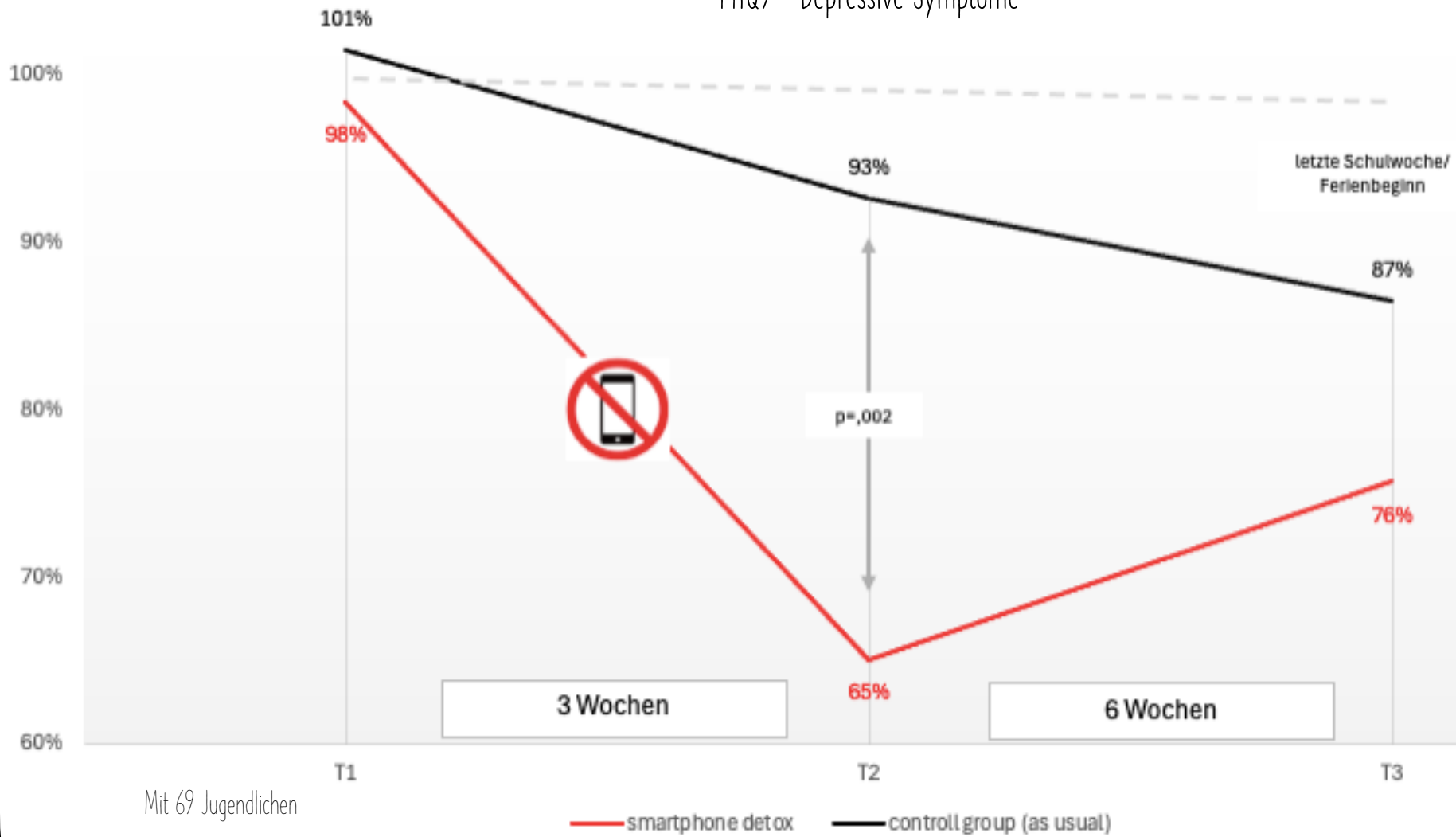
2 WOCHEN FERIEN



Psychisches Wohlbefinden (WHO-5) Handyexperiment

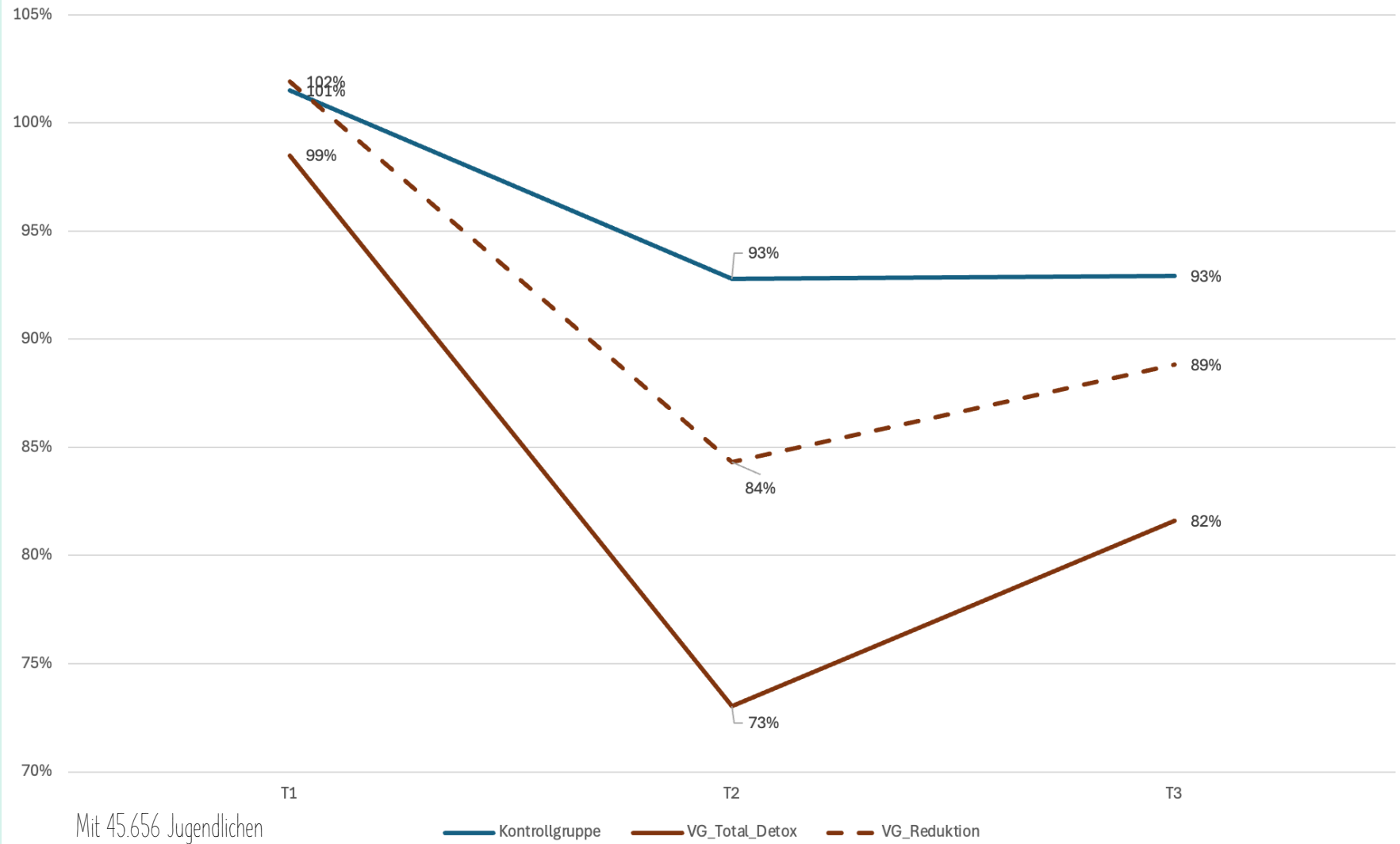


PHQ9 - Depressive Symptome



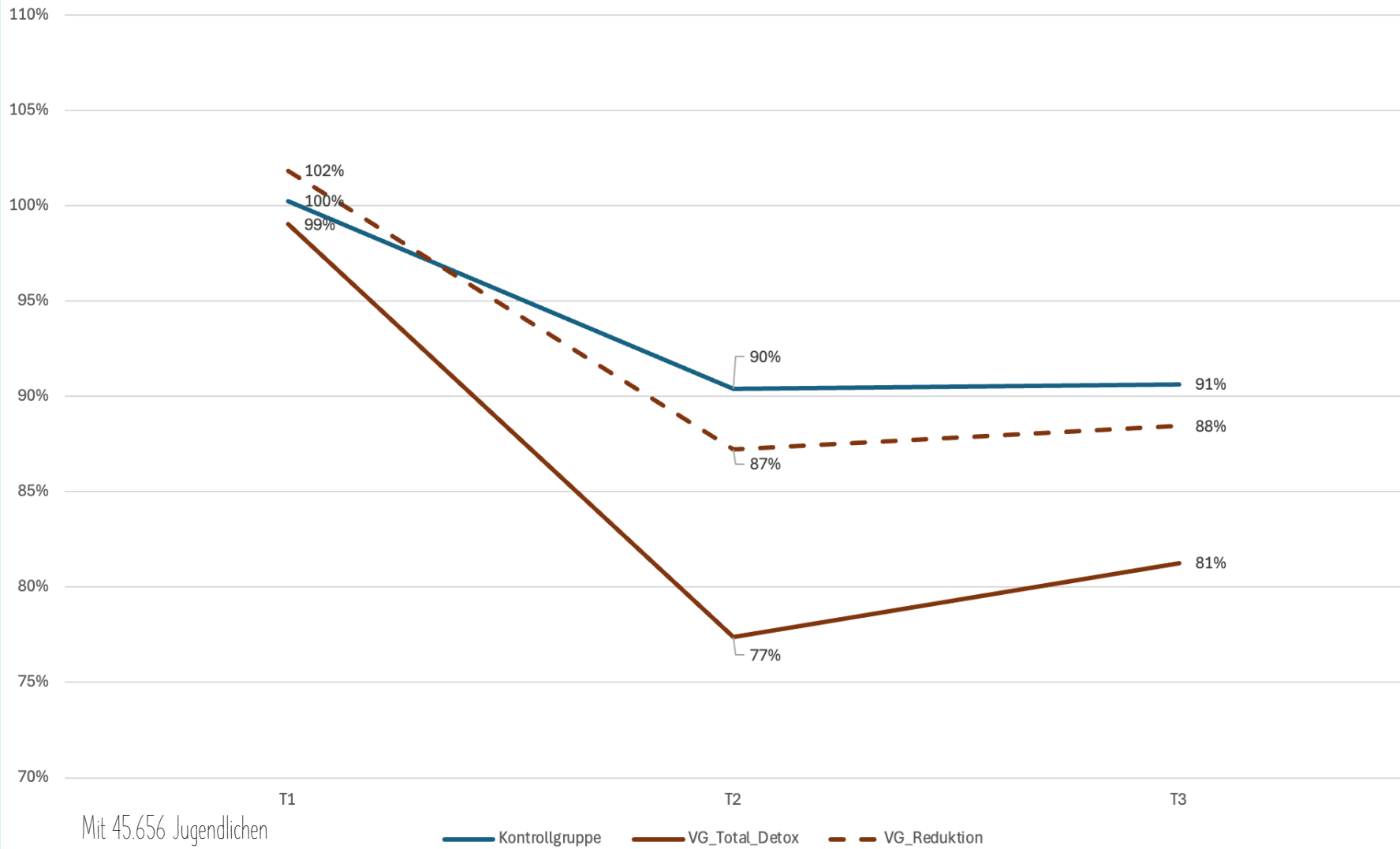
Mit 69 Jugendlichen

depressive Symptome (PHQ-9) Handyexperiment



Mit 45.656 Jugendlichen

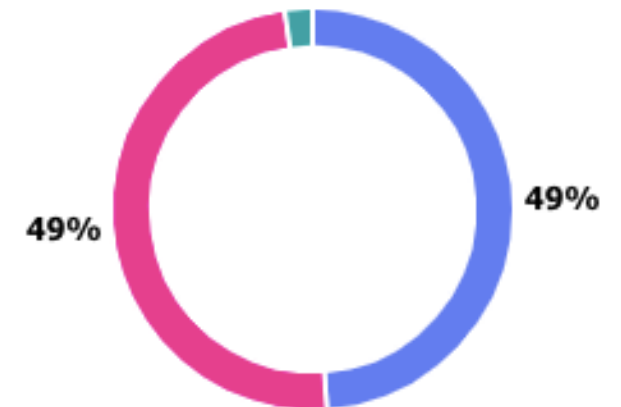
Ein- und Durchschlafstörungen (ISI) Handyexperiment



Elternbefragung:

Hat sich Ihre eigene Bildschirmzeit (Smartphone) während des Versuchs verändert?

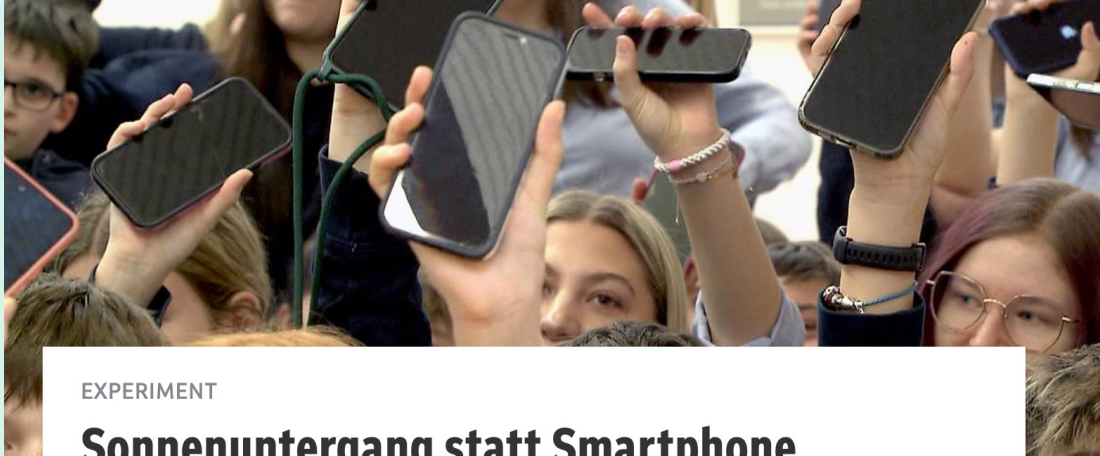
- Ich habe meine Bildschirmzeit bewusst reduziert.
- Meine Bildschirmzeit ist annähernd gleich geblieben.
- Meine Zeit am Smartphone ist durch das Experiment mehr geworden (gesteigerter organisatorischer...



RÜCKMELDUNGEN

Ich kann länger schlafen
Ich habe mehr Zeit
Ich kann mich auf wichtigere Sachen konzentrieren
Ich lerne besser und leichter
Ich fühl mich erleichtert, da ich nicht mehr in der Sekunde antworten muss auf Snap

Mehr gelesen
Mehr mit meinen freunden geredet
viel mehr von meiner Umgebung mitgekriegt
Mehr mit der Klasse in den Pausen agiert
Besser eingeschlafen



EXPERIMENT

Sonnenuntergang statt Smartphone

Nach drei Wochen ohne Smartphone war es für tausende Schülerinnen und Schüler in Vorarlberg jetzt Zeit, ihren täglichen Begleiter wieder einzuschalten. Sie haben beim österreichweiten ORF-Handyexperiment mitgemacht und kurzzeitig ein Leben ohne Snapchat oder Tiktok geführt. Dabei wurde z.B. plötzlich der Sonnenuntergang geschätzt.

Online seit gestern, 6.00 Uhr

Teilen



HANDYFASTEN

Verzicht auf Handy „einfacher als befürchtet“

„Drei Wochen ohne Smartphone“ – das große ORF-Dok1-Handyexperiment geht am Mittwoch zu Ende. Allein im Burgenland nahmen mehr als 1.100 Schülerinnen und Schüler freiwillig teil. Das Fazit der Teilnehmenden am BRG Oberschützen lautet „einfacher als befürchtet“.

Online seit gestern, 6.25 Uhr

Teilen



TECHNIKFOLGEN

21 Tage ohne Smartphone: "Es ist ein Wahnsinn, unter welchem Druck diese jungen Leute stehen"

In Gänserndorf wurde 2025 erprobt, wie längerer Handyentzug auf Jugendliche wirkt – mit erstaunlichen Ergebnissen. Bald startet der Versuch auch international

Georg Pichler

15. Februar 2026, 06:00

772 Postings

Später lesen

Im vergangenen Frühjahr ließen sich 69 Schülerinnen und Schüler des Konrad-Lorenz-Gymnasiums in Gänserndorf auf ein Experiment ein. Sie wollten 21 Tage lang auf ihr Smartphone verzichten und beobachten, wie es ihnen dabei geht. 21 Tage ohne Whatsapp, Snapchat, Instagram und Tiktok in der Hosentasche. Aber auch praktischen Hilfsmitteln wie digitalen Fahrkarten oder Navigation per Kartenapp.

The New York Times

They Never Knew a World Before Smartphones. Could They Survive Without Them?

For three weeks, thousands of children in Europe went without social media or their smartphones, or both. This is the diary of their digital detox.

BildSTARTSEITE NEWS POLITIK REGIO UNTERHALTUNG KAUFBERATER SPORT FUSSBALL RATGEBER GESUNDHEIT SEX & LIEBE AUTO SPIELE

Experiment in Österreich

21 Tage ohne Handy! Kinder spürten Phantom-Vibrationen

Würden SIE das durchhalten?

Das Handyexperiment



Koordiniert von Fabian Scheck und Smarter Start.



KONRAD
LORENZ
GYMNASIUM



So funktioniert das Handyexperiment 2027



HANDY FREIE SCHULE

Vom Dauerkonflikt
zur gelebten Regel



Andrea Buhl-Aigner

Seit September im Buchhandel

Handyfreie Schule

Vom Dauerkonflikt zur gelebten Regel

Ein Erfahrungsbericht inkl. Leitfaden, Evaluierung und 17 Vorlagen zum
Downloaden für die Praxis.

Kostenlose Leseprobe und
Online-Bestellung ab sofort
unter:



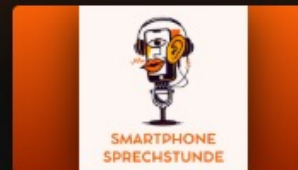
© smartphonecoach.org



Smartphone-Sprechstunde

Orientierung im digitalen Wahnsinn.

Der Podcast für Familien, die im Bildschirmstress den Durchblick behalten.



#3 KI im Kinderzimmer – Chance oder Risiko für unsere Kinder?

Smartphone Sprechstunde

Künstliche Intelligenz ist längst im Kinderzimmer angekommen. Während wir noch überlegen, ob ChatGPT & Co. „okay“ sind, nutzen 94 % der...

Heute • Abgeschlossen ✓



Jeden Donnerstag, überall wo es Podcasts gibt.

© smartphonecoach.org

SEI
SELBER
SMART

Quellen:
Konrad Lorenz Gymnasium Gänserndorf,
ORF-Dok1, orf.at, KI-generierte Bilder

