

Vorlage

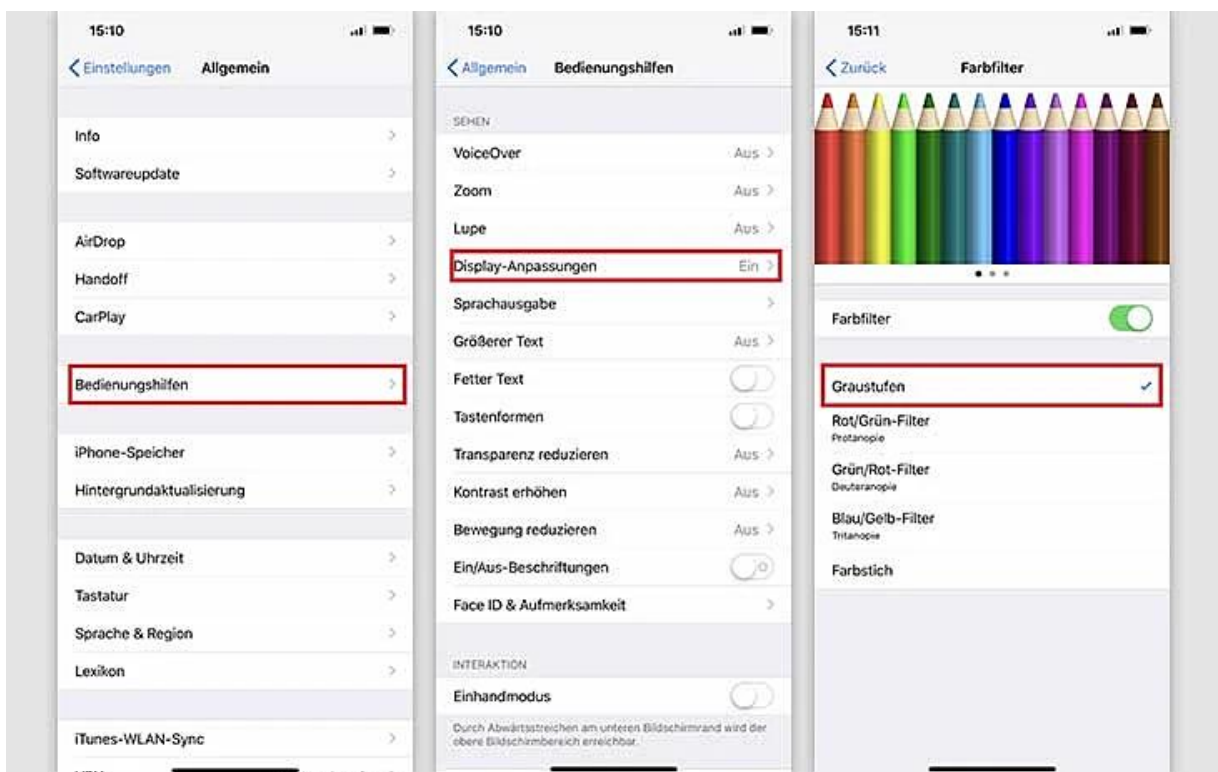
Einstellungen auf dem Smartphone

**Hinweis zu den im Folgenden dargelegten Beschreibungen und Bildern**

Einzelne Details können je nach Gerätegeneration und Software-Version leicht variieren und von den aufgeführten Darstellungen abweichen.

a) Den Bildschirm deines Smartphones auf schwarz-weiß umstellen.

So funktioniert es:

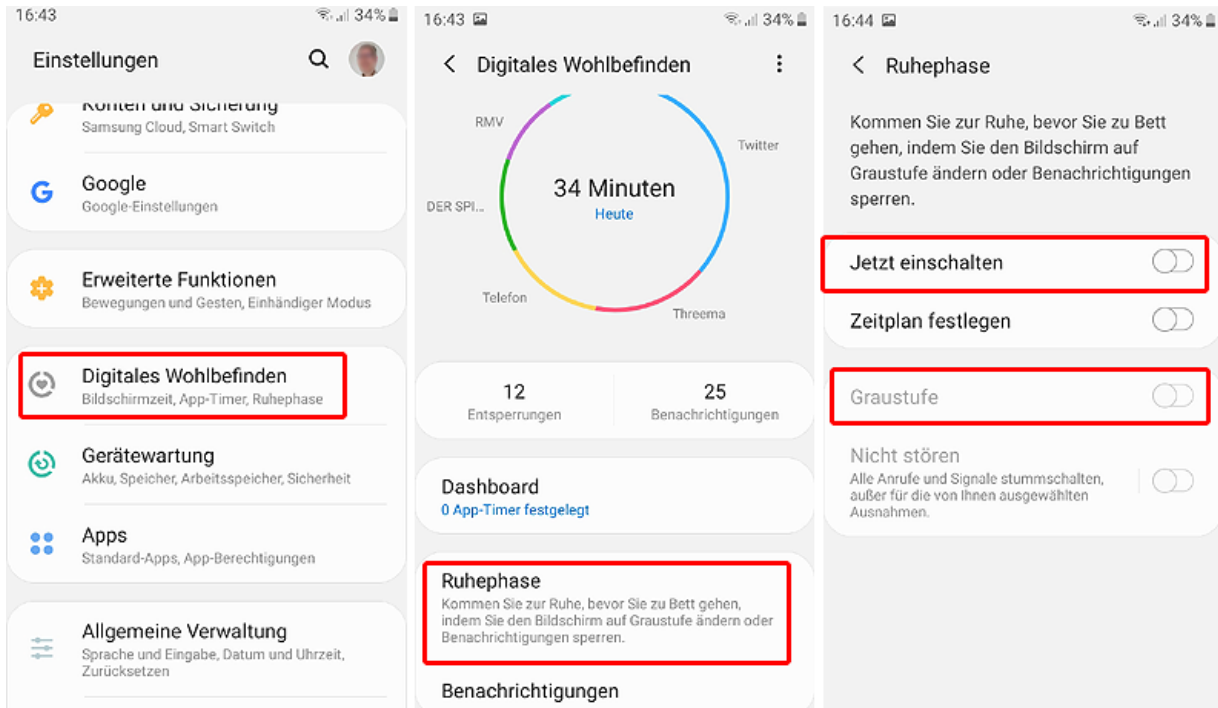
iPhone:

- (1) Öffne zuerst die „Einstellungen“ und wähle „Allgemein“.
- (2) Tippe auf „Bedienungshilfen“ und stelle im Menü „Sehen“ die „Display-Anpassungen“ auf „Ein“.
- (3) Öffne nun das Menü „Farbfilter“ und stelle den Regler auf „an“ (grün).
- (4) Nun werden dir verschiedene Auswahlmöglichkeiten angezeigt. Tippe auf „Graustufen“. Der Bildschirm wird dann schwarz-weiß.

Vorlage

- (5) Willst du den Bildschirm wieder in Farbe haben willst, musst du den „Farbfilter“-Regler einfach wieder ausstellen.

Android:

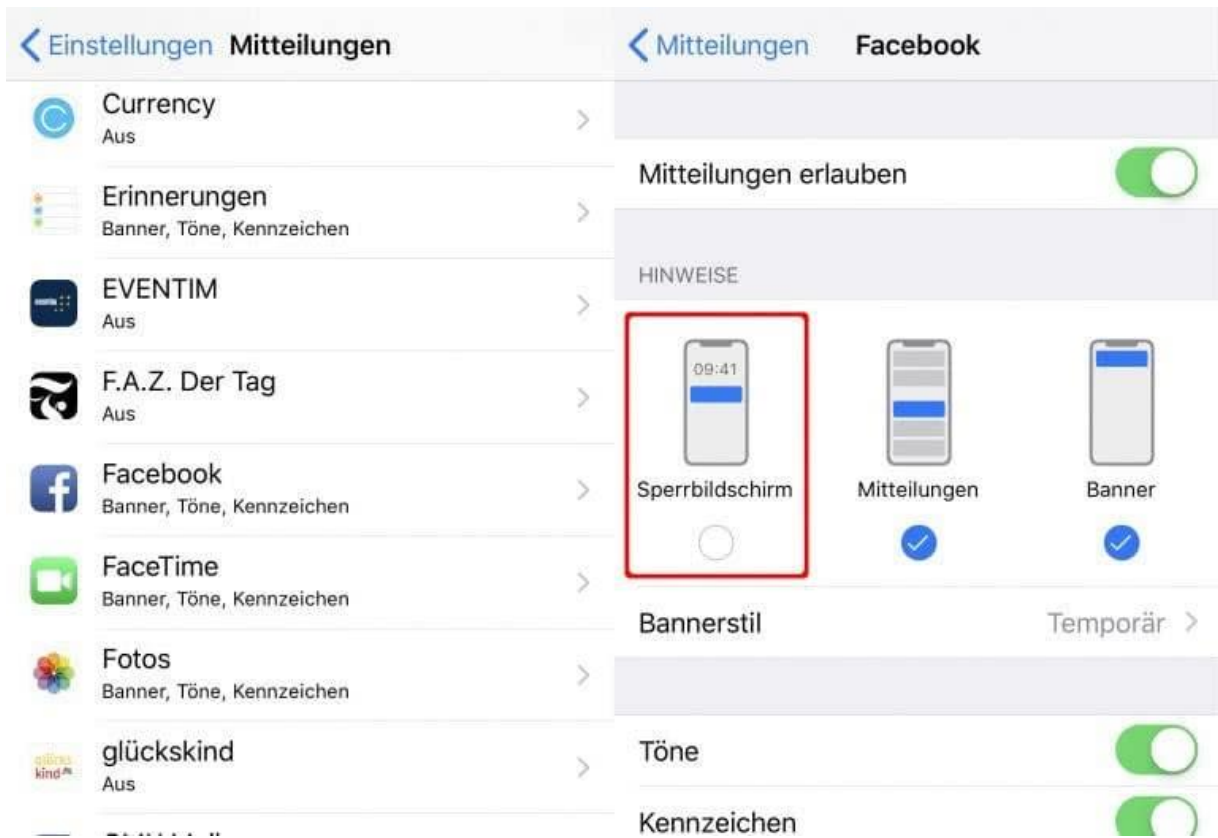


- (1) Öffne zuerst die „Einstellungen“ und wähle „Digitales Wohlbefinden“.
- (2) Tippe auf „Ruhephase“ und stelle dort „Jetzt einschalten“ an.
- (3) Dann stelle „Graustufe“ an. Der Bildschirm wird dann schwarz-weiß.
- (4) Du musst „Nicht stören“ ausschalten, wenn du nicht willst, dass Anrufe auf leise gestellt werden.
- (5) Willst du den Bildschirm wieder in Farbe haben willst, musst du den Button „Jetzt einschalten“ einfach wieder ausstellen.

Vorlage

b) Die Benachrichtigungen auf deinem Sperrbildschirm ausschalten.

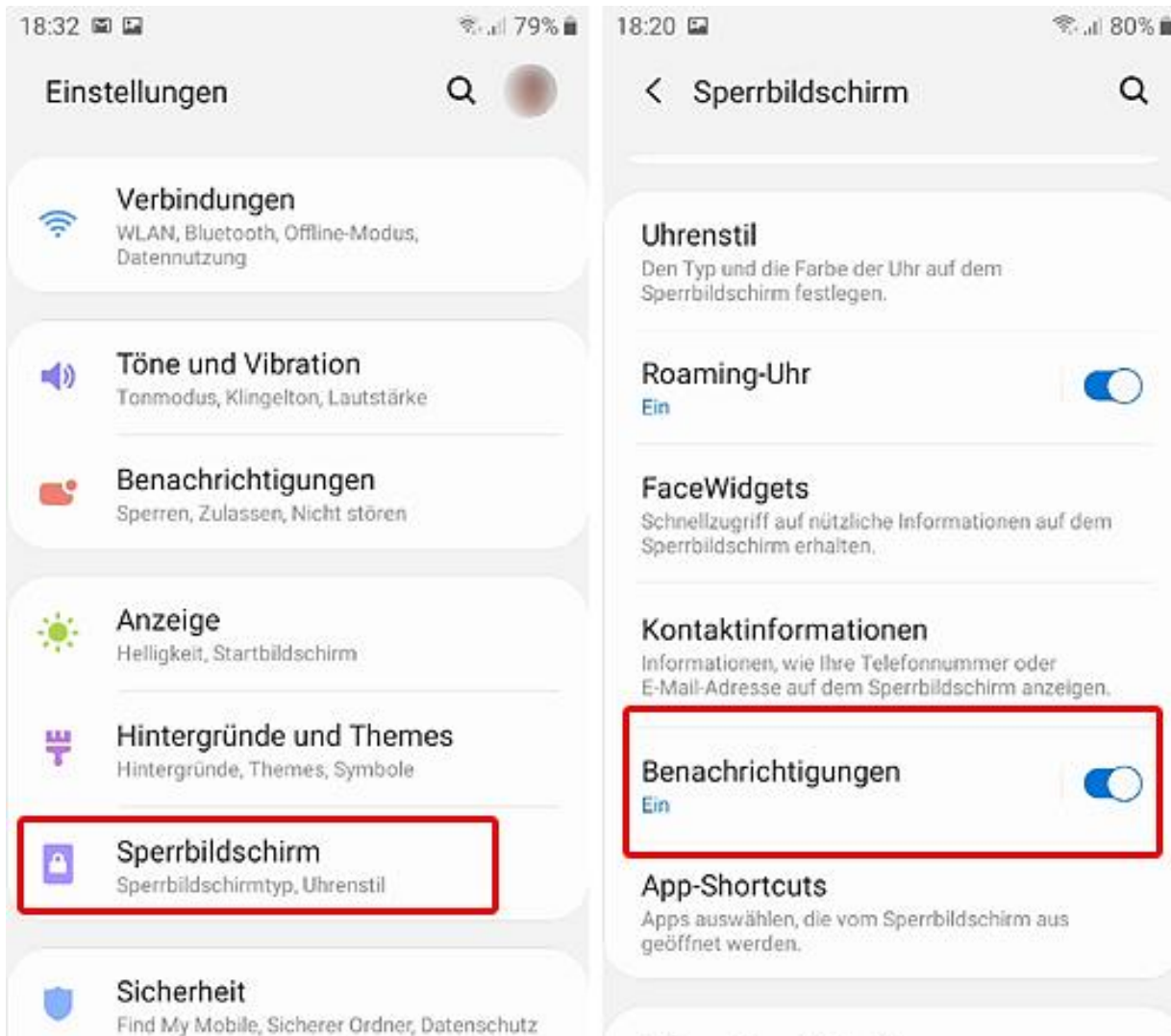
So geht es:

iPhone:

- (1) Öffne zuerst die „Einstellungen“ und wähle eine App aus.
- (2) Gehe zu „Hinweise“ und entferne das Häkchen bei „Sperrbildschirm“ durch Antippen.
- (3) Führe diese Schritte nun für jede App durch.
- (4) Wenn du die Benachrichtigungen auf dem Sperrbildschirm wieder angezeigt bekommen möchtest, musst du bei jeder App wieder den Sperrbildschirm aktivieren, indem du jeweils bei „Hinweise“ wieder ein Häkchen setzt.

Vorlage

Android:



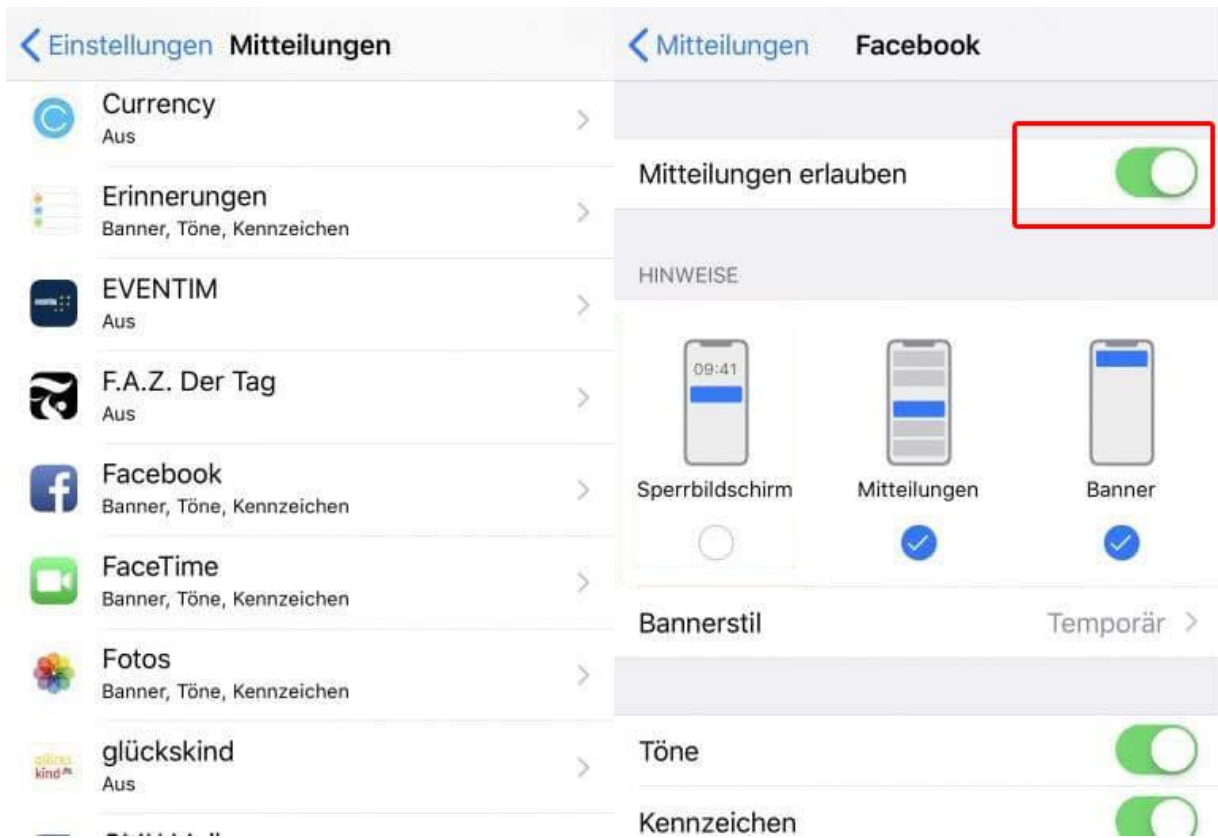
- (1) Öffne zuerst die „Einstellungen“ und wähle „Sperrbildschirm“
- (2) Stelle hier dann „Benachrichtigungen“ aus.
- (3) Wenn du die Benachrichtigungen auf dem Sperrbildschirm wieder angezeigt bekommen möchtest, musst du „Benachrichtigungen“ an dieser Stelle wieder auf „Ein“ stellen.

Vorlage

c) Die Benachrichtigungen der von dir genutzten Apps ausstellen.

So geht es:

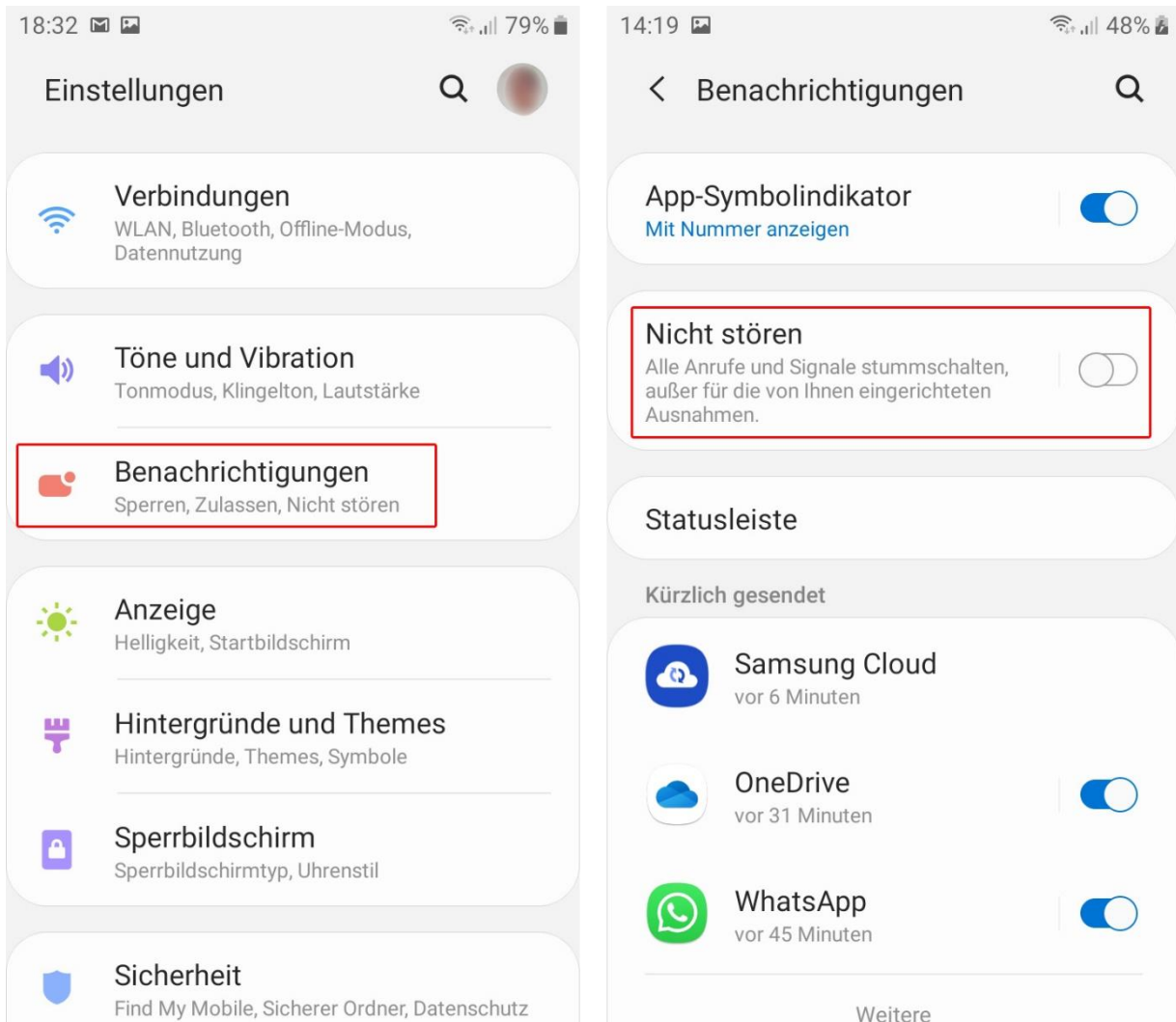
iPhone:



- (1) Öffne zuerst die „Einstellungen“ und tippe auf „Mitteilungen“. Wähle dort eine App aus.
- (2) Gehe zu „Mitteilungen erlauben“ und schiebe den Regler nach links. Diese Funktion ist damit ausgeschaltet. Du erhältst von dieser App keine Benachrichtigungen mehr.
- (3) Führe diese Schritte nun für jede App durch.
- (4) Wenn du die Benachrichtigungen wieder angezeigt bekommen möchtest, musst du bei jeder App wieder „Mitteilungen erlauben“ aktivieren, indem du jeweils den Regler wieder nach rechts schiebst.

Vorlage

Android:



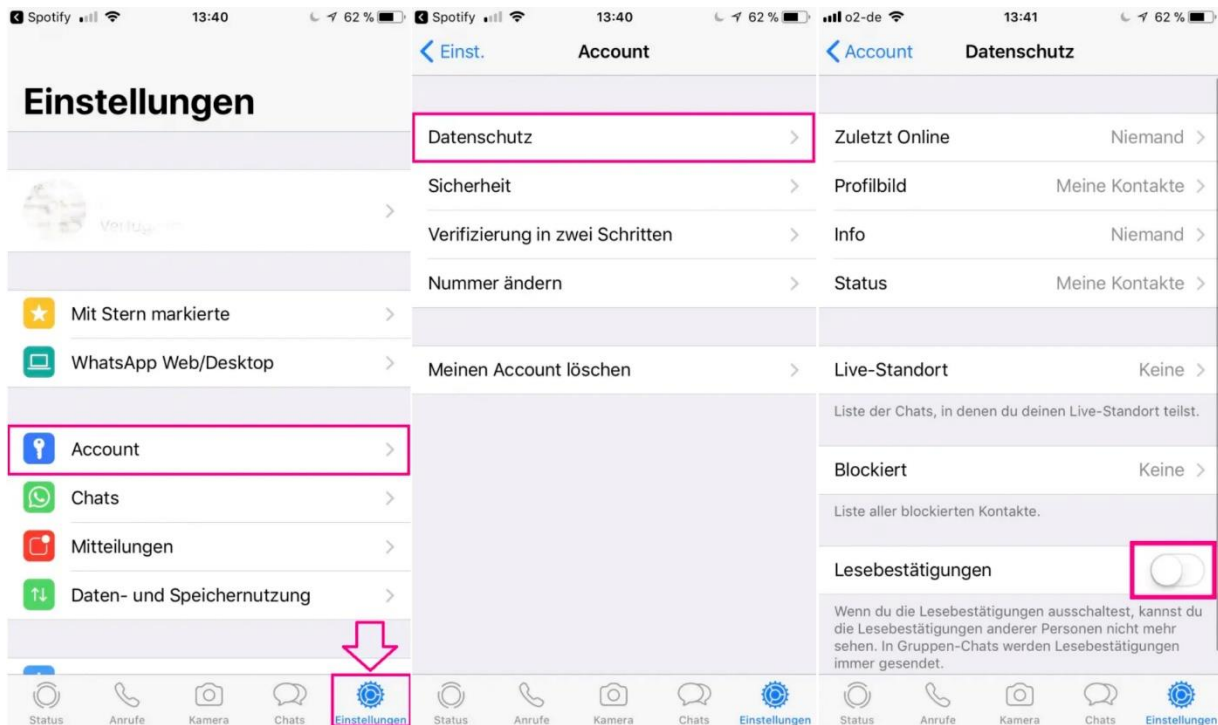
- (1) Öffne zuerst die „Einstellungen“ und tippe auf „Benachrichtigungen“.
- (2) Gehe zu „Nicht stören“ und schiebe den Regler nach rechts. Diese Funktion ist damit angeschaltet. Du erhältst von dieser App dann keine Benachrichtigungen mehr.
- (3) Führe diese Schritte nun für jede App durch.
- (4) Wenn du die Benachrichtigungen wieder angezeigt bekommen möchtest, musst du bei jeder App wieder „Nicht stören“ ausschalten, indem du jeweils den Regler wieder nach links schiebst.

Vorlage

d) Den blauen Doppelhaken bei WhatsApp ausschalten

So geht es:

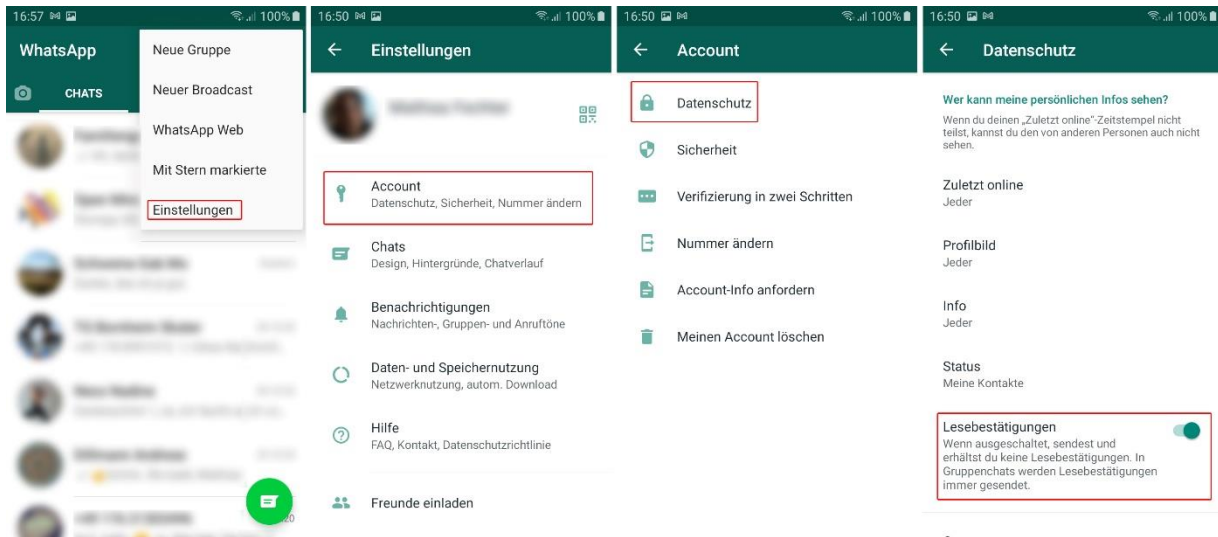
iPhone:



- (1) Öffne WhatsApp auf deinem Smartphone und tippe auf "Einstellungen" unten rechts. Tippe in den Einstellungen auf den Punkt "Account".
- (2) Wähle in den Account-Einstellungen den Punkt "Datenschutz".
- (3) Schiebe den Regler neben "Lesebestätigung" nach links. Deine Kontakte können nun nicht mehr sehen, ob Du eine Nachricht gelesen hast oder nicht: Die Doppelhaken werden bei deinen Kontakten nun nicht mehr blau, auch wenn du die Nachricht gesehen hast.
- (4) Wenn du die blauen Doppelhaken wieder aktivieren möchtest, schiebe den Regler neben „Lesebestätigung“ wieder nach rechts.

Vorlage

Android:



- (1) Öffne WhatsApp auf deinem Smartphone und tippe auf die drei kleinen Punkte in der rechten, oberen Ecke" und öffne in dem sich öffnenden Menü auf „Einstellungen“.
- (2) Öffne in dem Bereich „Einstellungen“ den Punkt „Account“.
- (3) Wähle in dem Bereich „Account“ den Punkt "Datenschutz".
- (4) Schiebe den Regler neben "Lesebestätigung" nach links. Deine Kontakte können nun nicht mehr sehen, ob Du eine Nachricht gelesen hast oder nicht: Die Doppelhaken werden bei deinen Kontakten nun nicht mehr blau, auch wenn du die Nachricht gesehen hast.
- (5) Wenn du die blauen Doppelhaken wieder aktivieren möchtest, schiebe den Regler neben „Lesebestätigung“ wieder nach rechts.