

## Vorlage

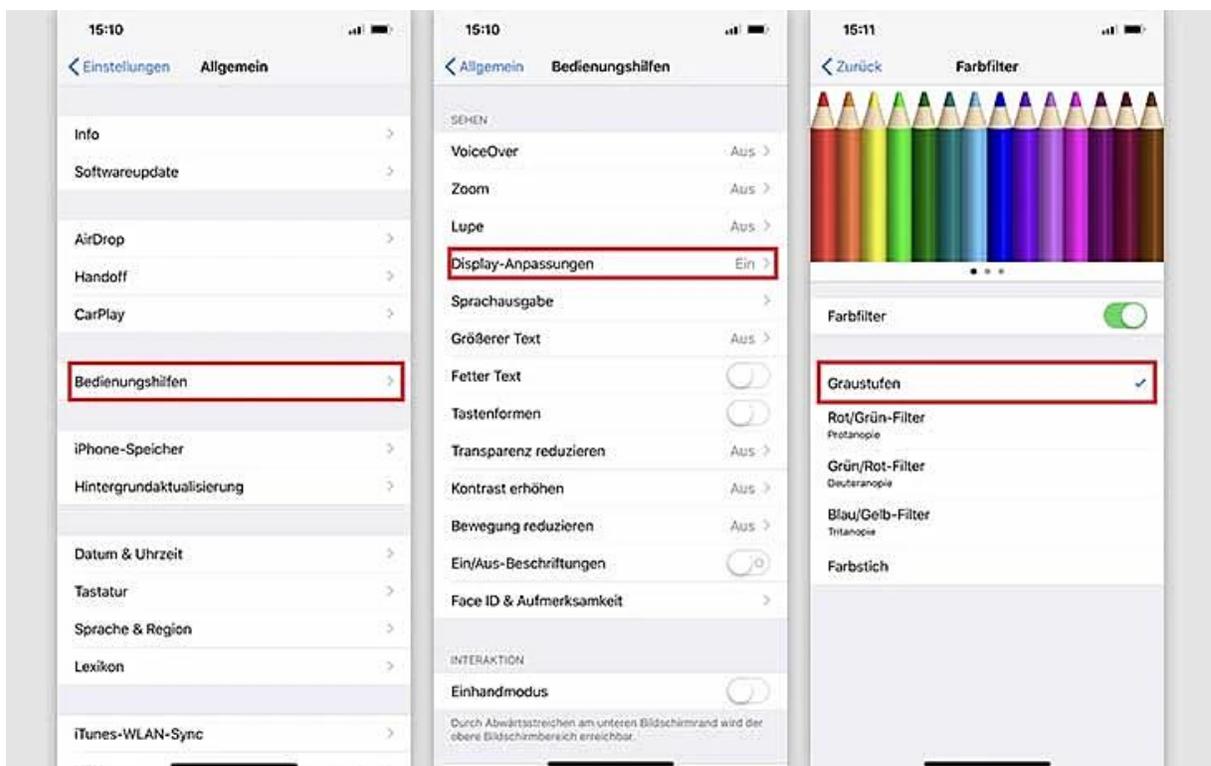
## Einstellungen auf dem Smartphone

**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:

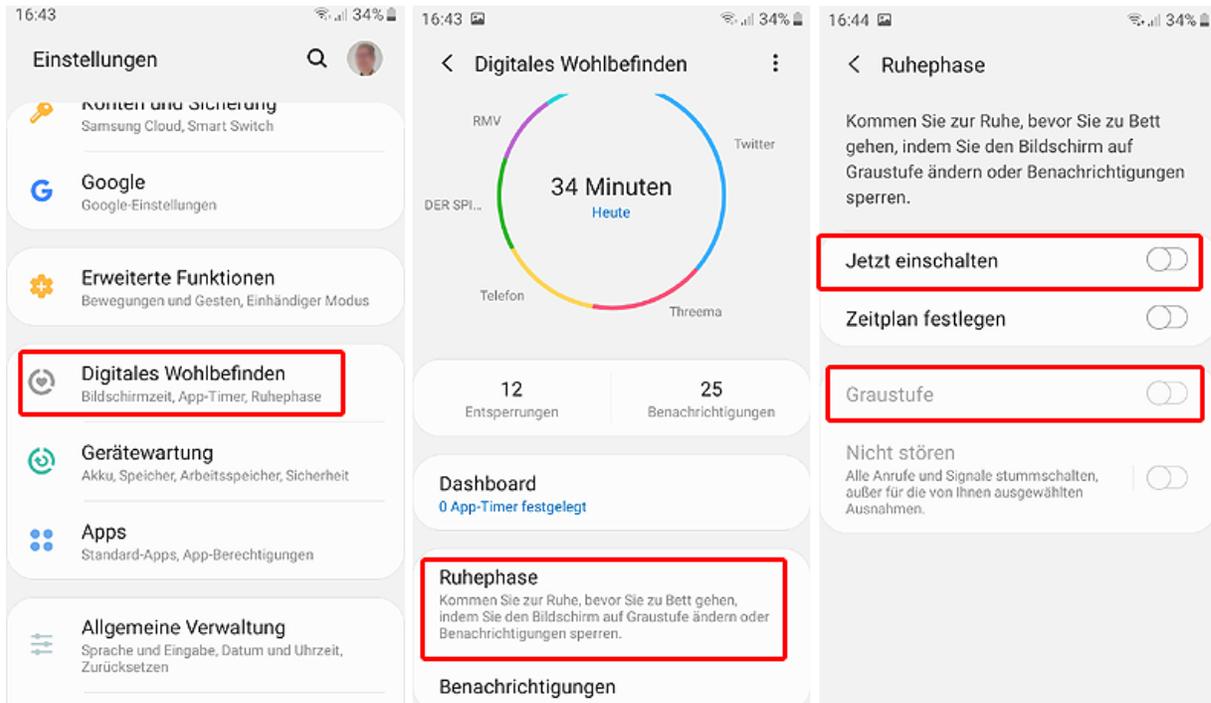
**iPhone:**

- (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:

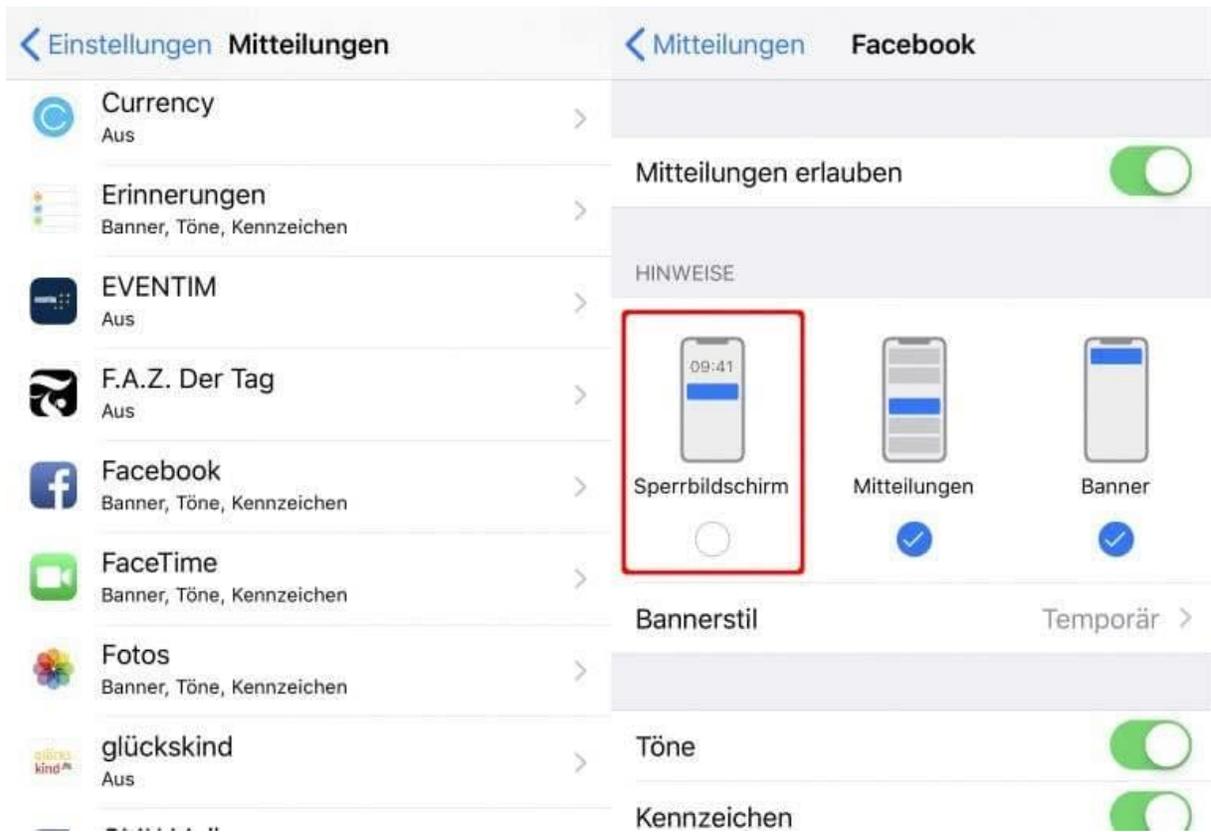


- (1) Öffne zuerst die „Einstellungen“ und wähle „Digitales Wohlbefinden“.
- (2) Tippe auf „Ruhephase“ und stelle dort „Jetzt einschalten“ an.
- (3) Dann stelle „Graustufe“ an. Der Bildschirm wird dann schwarz-weiß.
- (4) Du musst „Nicht stören“ ausschalten, wenn du nicht willst, dass Anrufe auf leise 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.**

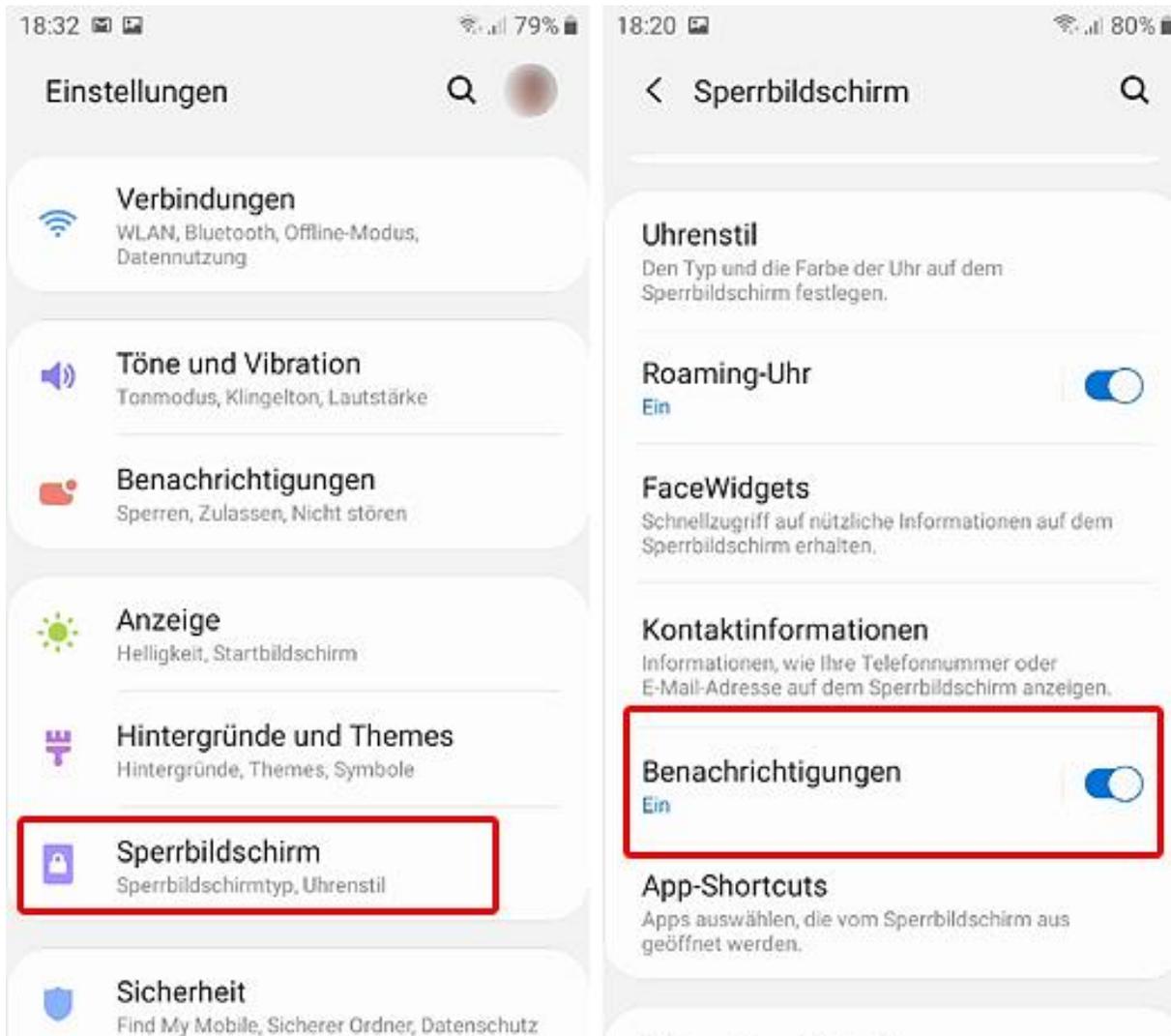
So geht es:

**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:



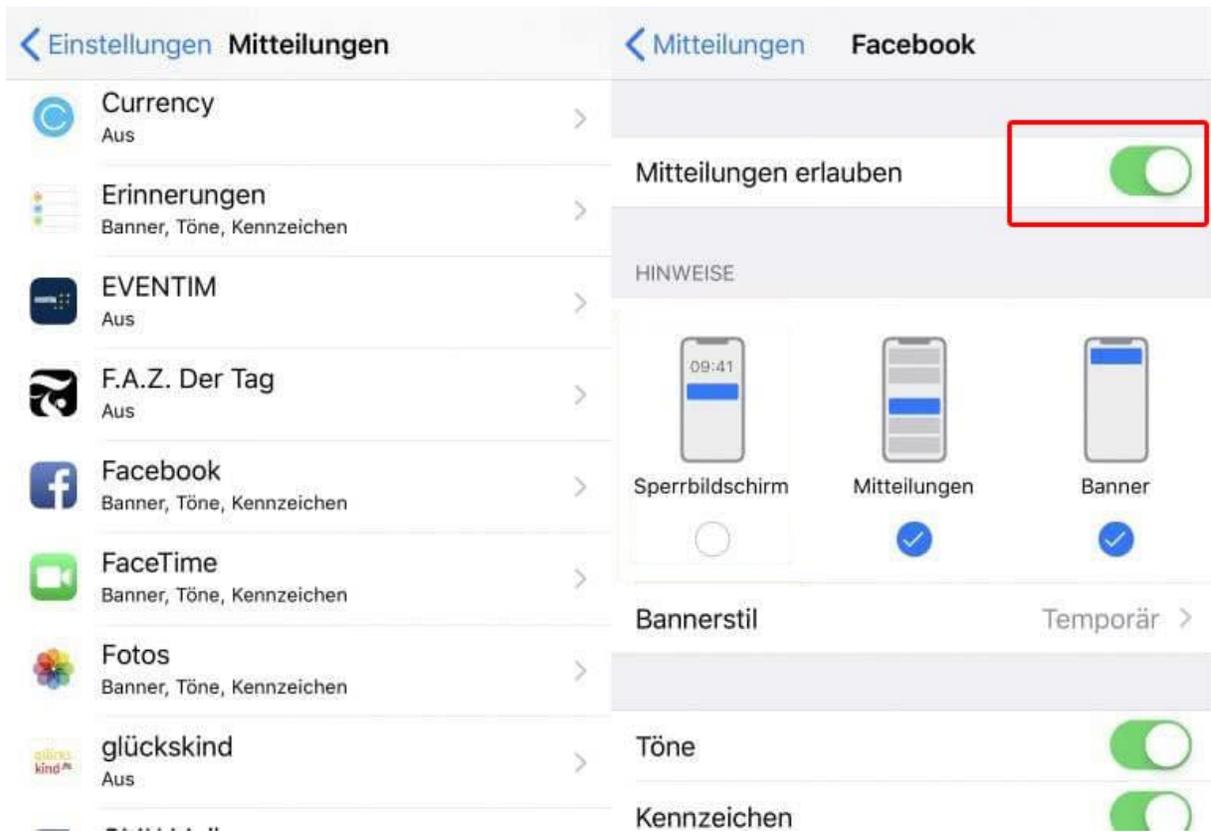
- (1) Öffne zuerst die „Einstellungen“ und wähle „Sperrbildschirm“
- (2) Stelle hier dann „Benachrichtigungen“ aus.
- (3) Wenn du die Benachrichtigungen auf dem Sperrbildschirm wieder angezeigt bekommen möchtest, musst du „Benachrichtigungen“ an dieser Stelle wieder auf „Ein“ stellen.

## Vorlage

## c) Die Benachrichtigungen der von dir genutzten Apps ausstellen.

So geht es:

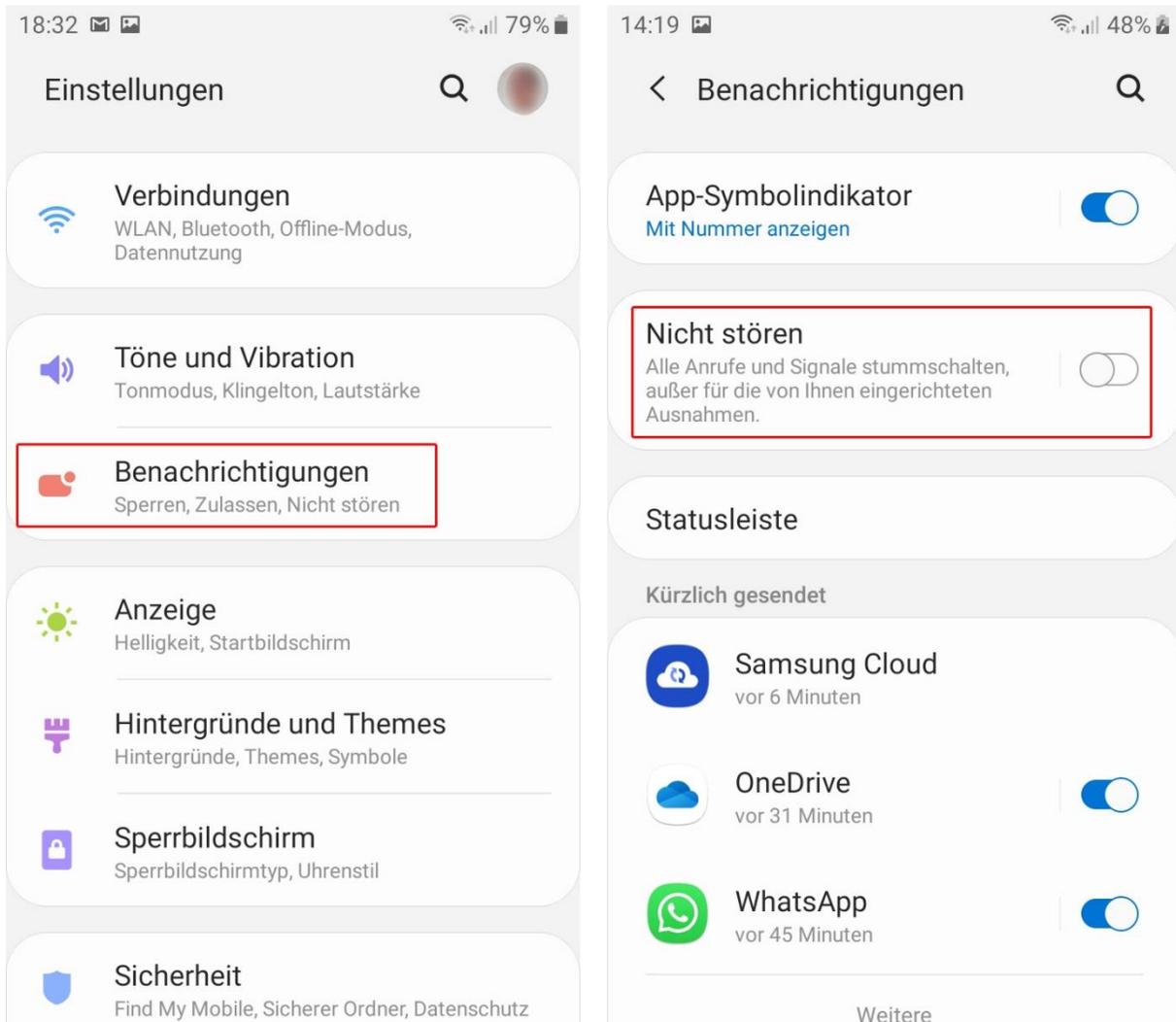
## iPhone:



- (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:

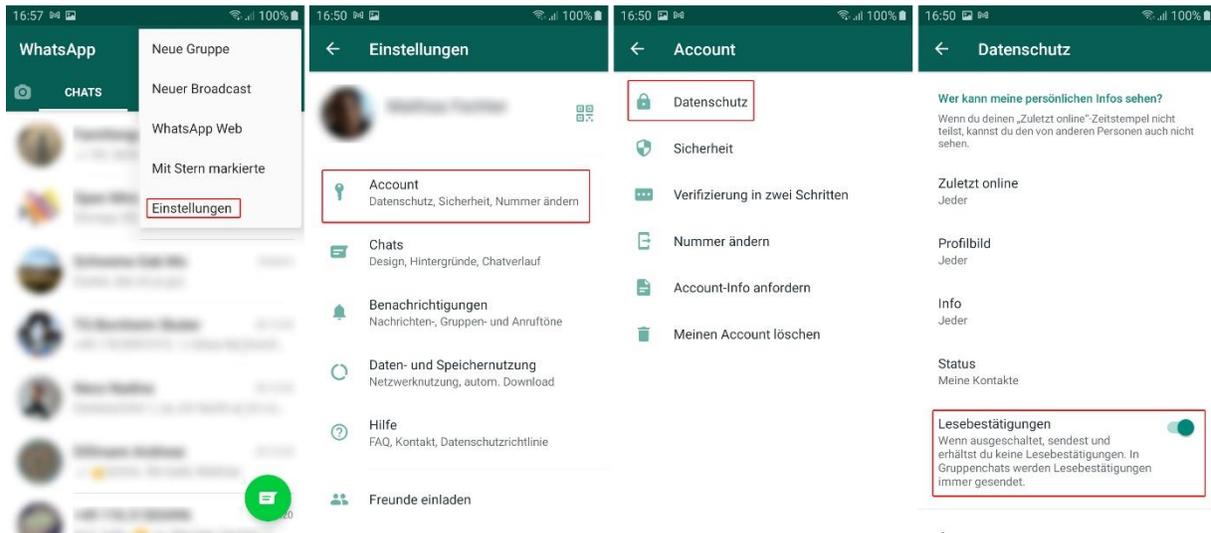
## iPhone:



- (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.