

## Challenge für Erwachsene

**Montag:** Ungelesene E-Mails löschen und dabei direkt unerwünschte Newsletter abbestellen. Anleitung: Timer auf 15-20min stellen und einfach so viel wie möglich erledigen.

**Dienstag:** Apps auf dem Handy aussortieren



Anleitung: Das Handy sollte übersichtlich sein. Apps, die man nicht mehr braucht, kann man löschen oder auch einfach vom Bildschirm ausblenden, wenn man sie nur sehr selten braucht. So bleiben selten benötigte Apps in der Cloud. Wenn man die App (z.B. für Polarlichter) doch einmal braucht, kann man die App mit der Suchfunktion des Handys wiederfinden. Wenn es hilft, kann man Apps auch in thematische Ordner stecken. Benachrichtigungen ausschalten spart ausserdem Bildschirmzeit und Energie.

**Mittwoch:** Bilder und Videos löschen

Anleitung: Das ist eine riesige Aufgabe. Auch hier mit kleinen Challenges arbeiten. Hier kann man sich vornehmen, z.B. in 15min 100 Videos und Fotos zu löschen und das Ganze über einen längeren Zeitraum wiederholen. Tipp: Auch hier von der Gegenwart aus in die Vergangenheit vorarbeiten und am besten mit Videos anfangen. Die brauchen besonders viele Daten. Bei Fotos zeigen die abgespeicherten Favoriten, welche einem am wichtigsten sind.

**Donnerstag:** Laptop-Desktop aufräumen.

Anleitung: Auch hier nicht mit den alten Sachen starten, sondern die aktuellen aus 2026 sortieren. Fürs Ordnen gibt es zwei Prinzipien: Entweder man sortiert die Unterlagen nach Jahr oder nach Thema, je nachdem, was für einen mehr Sinn ergibt. Blitztipp für Menschen, die Fotos und Dokumente wie kleine Eichhörnchen sammeln: Einen einzigen Jahresordner „2026“ machen mit zwei Unterordner: einen für

„Bilder“ und einen für „Dokumente“. Anschliessend alles in diese Kategorien einsortieren und überhöhte Ordnungsansprüche loslassen.

**Freitag:** WhatsApp-Chats aufräumen

Anleitung: WhatsApp entschlacken ist leicht: Ein erster Schritt ist, dass man einstellt, dass Fotos nicht automatisch auf dem Handy gespeichert werden, wenn man eines bekommt. Weiter kann man „Chats leeren“ (also den gesamten Chatverlauf mit allen Fotos und Videos löschen) und einstellen, dass Nachrichten nach 90 Tagen gelöscht werden sollen. All das spart Speicherplatz auf dem Handy.

**Samstag (optional):** KI massvoll einsetzen

Anleitung: KI kann viel, aber sie verbraucht auch viel Energie und liefert nicht immer korrekte Ergebnisse. Wer KI häufig nutzt, kann sich heute überlegen, wo es sinnvoll oder sogar spannender sein könnte, wieder eine Suchmaschine oder Wikipedia benutzen – oder z.B. ein Kochbuch in der Bibliothek auszuleihen für frische Ideen.

**Sonntag:** Bildschirmfreie Zeit geniessen: Heute räumen wir die Bildschirmzeit auf und geniessen das Leben. Sie können stolz auf sich sein, was Sie geschafft haben!

