

## **Ohne Handy in den Urlaub?**

### **Beitrag von „Ketfesem“ vom 5. August 2016 16:32**

Hallo,

meine Frage steht schon oben und richtet sich an Leute, die normalerweise schon sehr oft ihr Handy benutzen. (Also nicht an diejenigen, die eh schon hauptsächlich ohne Handy klarkommen.)

Wir fahren nächste Woche in den Urlaub und ich überlege ernsthaft, mein Handy zu Hause zu lassen - aus zwei Gründen:

1. Ich merke immer wieder, wie "abhängig" ich vom Handy bin. Ich benutze es viel zu häufig. Immer wieder, wenn mal 1-2 Minuten "Leerlauf" ist, greife ich zum Handy. (Wie viele andere auch.) Und ich glaube, dass es weder für mich selber noch für meine Familie wirklich gut ist. Und obwohl ich es weiß, schaffe ich es doch nicht, davon wegzukommen. (Also ich bin schon auch normal ansprechbar, hänge nicht die ganze Zeit am Handy, aber für mein Gefühl ZU oft.)

2. Der wichtigere Grund: Mir geht es zur Zeit gesundheitlich schlecht, bin schon seit Wochen krank geschrieben und es wird auch noch dauern, bis ich wieder arbeitsfähig bin. (Es geht um Burnout - hatte schon einen Thread dazu.) Ich sollte GANZ dringend Abstand zu meinem Berufsalltag gewinnen, also komplett davon wegkommen, mich überhaupt nicht damit beschäftigen. Alles schön und gut. Aber ich bekomme fast täglich irgendwelche Mails von meinem Chef, meist nicht direkt an mich, sondern an alle Kolleginnen. Allein diese Woche kamen jetzt schon vier e-Mails mit irgendwelchen wichtigen Infos, was dringend beachtet werden soll. (Mal so nebenbei haben wir auch noch Sommerferien.) Jedes Mal nach einer Mail (die nicht böse sind) habe ich das Gefühl, ich bin wieder mittendrin und schaffe es nicht loszulassen bis ich wieder gesundgeschrieben bin. Ohne Handy würden mich diese Mails zumindest während dieser einen Woche nicht erreichen...

Nur, einerseits klingt es verlockend, mal wieder "frei" zu werden. Aber schaffe ich es?

Würdet ihr es machen? Bin mal auf Antworten gespannt!

---

### **Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 5. August 2016 16:44**

Grundsätzlich denke ich, dass das Handy ein Gebrauchsgegenstand ist. Ich sage ja auch nicht, dass ich meine Unterhose im Urlaub zuhause lasse.

Aber in deiner speziellen Situation würde ich dazu tendieren. Oder alternativ das Mail-Abrufen ausstellen. Du brauchst Ruhe, und die findest du nicht, wenn dein Chef dich ständig mit Mails bombardiert.

Sollte er hinterher schimpfen hast du halt das Ladegerät vergessen. 😊

Schönen Urlaub,

Kl. Gr. Frosch

---

### **Beitrag von „cubanital“ vom 5. August 2016 18:56**

Ich denke, du hast die wichtigen Gründe selbst benannt. Ich würde gar nicht zögern, es zu Hause zu lassen. Was kann passieren?

Die Mails der Schule müssen dich nicht erreichen, weil du Ferien hast und krank geschrieben bist.

Du fühlst dich selbst unwohl damit, hast den Eindruck, es ist zu viel.

Also, was kann passieren? Den ersten Schritt, nämlich Einsicht, dass du "dich abhängig fühlst und das ändern möchtest" hast du getan. Wenn man an dem Punkt ist, sollte man bei so einer guten Gelegenheit wie Urlaub doch den zweiten Schritt wagen.

Es wird die vermutlich erst fehlen, du wirst vielleicht auch darüber nachdenken, was dir entgeht und dann wird es sich doch gut anfühlen ...

Ob du es schaffst, wirst du nur erfahren, wenn du es tust.

---

### **Beitrag von „Dejana“ vom 5. August 2016 19:08**

Wir fahren naechste Woche und mein Handy kommt zwar mit, aber wir verbringen den Urlaub in einer Gegend ohne grossartig Empfang. Mein Handy dient im Urlaub hauptsaechlich als Kamera.

In meiner Schule schickt auch waehrend den Ferien keiner emails. (Mal abgesehen davon, meine werden nicht auf mein Handy weiter geleitet. Entweder arbeite ich und dann les ich auch

mal meine Mails,...oder ich arbeite eben nicht und dann les ich auch keine. Koennte jetzt eh nix machen. Die Schule ist bis zur letzten Ferienwoche geschlossen und unser Hausmeister will da keinen sehen...)

In deiner Situation wuerde ich das Handy wahrscheinlich daheim lassen. Hab meinen Email-Empfang abgeschaltet als ich das letzte Mal krank geschrieben war und mich Emails von meiner alten Schule nur aufgereggt haben. Meine derzeitige SL wuerde kranke Kollegen nie im Leben kontaktieren und sie auf keinen Fall auch noch unter Druck setzen. Aber das ist halt nicht ueberall so...

---

### **Beitrag von „juna“ vom 5. August 2016 19:22**

Ich war letztes Jahr mal versehentlich im Urlaub ohne Handy (hatte es zu Hause vergessen einzupacken) - es hat geklappt.

Bin eigentlich eine Handy-Viel-Nutzerin (schnell mal ein Whats-App-Photo hier verschicken, schnell mal war nachgooglen da) und es war wirklich ungewohnt (hatte kurzzeitig überlegt, ob ich nicht die Sbahn zum Flughafen nehme sondern ein Taxi und dafür mein Handy mit dabei hatte). Das erste Problem war, dass ich eigentlich Handy-Sbahn-Tickets kaufe... 😊 Ich habe mich dann wieder daran erinnert, dass es in Hotels Telefone gibt (und man eigentlich nur die Mama anrufen kann, dass sie allen sagt, dass es einem gut geht - alle anderen Telefonnummern weiß man nicht mehr auswendig) und habe ganz viele gedankliche Listen gemacht, was ich daheim dann alles nachschlagen werde (tatsächlich nachgeschlagen habe ich dann daheim nur einen Bruchteil).

Insgesamt würde ich es als interessante Erfahrung bezeichnen, als Erfahrung, dass das "schon geht", es aber nicht unbedingt nochmal machen. Weiß auch nicht, ob es unbedingt zu meiner Entspannung beigetragen hat, ohne Handy unterwegs zu sein.

Aber wenn bei dir die Idee, absichtlich auf das Handy zu verzichten, schon da ist, ist es vielleicht der richtige Weg, das einmal auszuprobieren - oder den Direktor auf Spam-Verdacht (oder in einen seperaten Ordner, den du nicht abrufst) stellen...

(übrigens hab ich dieses Jahr in der Fastenzeit jeden Donnerstag auf mein Handy verzichtet; war aber auch doof, weil man alles dann schon am Mittwoch verabreden musste und spontan nicht mehr erreichbar war)

---

### **Beitrag von „Stille Mitleserin“ vom 5. August 2016 19:33**

Ich stamme noch aus der Steinzeit - diese ominöse Smartphone habe ich erst, seit mein Junior eins hat. Davor hatte ich viele Jahre lang ein Billig-Handy nur zum Telefonieren....

Zwar nutze ich mein Handy heute durchaus, habe aber Bauchweh beim Datenroaming im Ausland. Das Handy kommt also mit, aber ich nutze es nur wie ein Telefon.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die wirklich schlechten Nachrichten einen immer erreichen, die Guten können warten, bis ich wieder da bin.

Egal, wie du dich entscheidest - lass es dir gutgehen und sei achtsam mit dir. Ein Burnout braucht vor allem eins - Zeit.

Schöne Ferien!

---

### **Beitrag von „DePaelzerBu“ vom 5. August 2016 20:35**

Ich kann's nur empfehlen. Als letztes mal (an der Nordsee) mein Akku kaputt ging, waren das eigentlich sehr gemütliche Tage. Ich bin normalerweise auch ein "Vielnutzer", aber nach einem halben Tag hat man sich daran gewöhnt.

Trotzdem werd ich's in zwei Wochen mit in die Alpen nehmen, allerdings hauptsächlich, damit ich meine Touren aufzeichnen und dann ordentlich damit angeben kann :-))

Gruß,  
DpB

---

### **Beitrag von „Schwarzwaldmaidli3“ vom 6. August 2016 00:12**

Ich würd's machen, v.a. in deiner aktuellen Situation. Du bist krankgeschrieben und jetzt steht deine Genesung an 1. Stelle. Good luck und gute Besserung!

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 6. August 2016 09:02**

Und noch als wirklich dringenden Rat: Dienstmailadresse von Privatmailadresse trennen. Auch außerhalb des Urlaubs. Das Mailprogramm so einrichten, dass du das getrennt abrufen kannst. Sehr hilfreich.

---

### **Beitrag von „Meike.“ vom 6. August 2016 09:30**

Ich hatte mal nen handyfreien Urlaub, weil es kaputt ging - und mich hat's nur genervt. Ewiges Warten auf Busse/Bahnen, weil man günstigere Verbindungen oder die nächstgelegene Haltestelle nicht googeln konnte, kein Navi, also dauernd verlaufen, Auskünfte von Passanten nur so halb richtig oder mittelhilfreich, mit offmaps wär ich in einem Viertel der Zeit da gewesen und auf der viel schöneren Strecke, Ausstellungen verpasst, weil man unterwegs die Öffnungszeiten nicht nachgucken konnte, usw, usf. Von den Outdoor-Touren ohne Outdoor-Navi möchte ich jetzt gar nicht reden: 😞

Ich empfinde Langsamkeit und Umständlichkeit nicht als Entspannung, mich regt es auf. In dem Urlaub ging so viel schief und mir auf den Wecker - ich brauch's echt nicht nochmal.

---

### **Beitrag von „SteffdA“ vom 6. August 2016 14:13**

Nutze **dein** Handy als hilfreiches Werkzeug für das, was **du** willst und was deine Dienststelle will.

Ansonsten Dienstliches von Privatem trennen (E-Mail wurde schon genannt) und das ganze Nerv-Gedöns abstellen (diverse Benachrichtigungen etc.).

...achso... und wenn Anrufe nerven, die Rufnummer auf die Blacklist.

---

### **Beitrag von „Ketfesem“ vom 6. August 2016 16:34**

Hmmm,

bei uns haben alle ihre Privatmailadressen angegeben, es gibt keine besondere Dienstmailadresse...

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 6. August 2016 17:42**

#### Zitat von Kefesem

bei uns haben alle ihre Privatmailadressen angegeben, es gibt keine besondere Dienstmailadresse...

traurig genug, aber was hindert dich, eine neue Mailadresse zu generieren?

---

### **Beitrag von „Schantalle“ vom 6. August 2016 19:00**

#### Zitat von Kefesem

Und ich glaube, dass es weder für mich selber noch für meine Familie wirklich gut ist.

Dann hast du dir doch die Antwort schon selbst gegeben: Ab ins Schulregal damit und in den Wald gewandert.

Abschalten (wörtlich und im übertragenen Sinne) braucht jeder Mensch, um gesund zu bleiben. Dass dein Schulleiter euch mit nervigen Mails überschüttet zeigt sowieso nur seine eigene Planlosigkeit und Hibbeligkeit. Kann er nicht alles aufschreiben und euch in der ersten Konferenz des Jahres mitteilen? die allermeisten Schulleiter können das.

Ich bin kein eingefleischter Smartphonenuutzer, setze mich erst seit kurzem damit auseinander und kann den Mehrwert nicht erkennen. Aber zum Vergleich: Wir lassen manchmal den Tabak zu Hause, in ablegenen Gegenden kommt man auch nicht an neuen und das ist gut so. Seeluft atmen, meditieren und so 😊😊

---

### **Beitrag von „alias“ vom 6. August 2016 22:39**

Dein Chef sollte sich mal an Daimler, Volkswagen & BMW orientieren.

<http://www.spiegel.de/karriere/beruf...e-a-954029.html>

In den Großkonzernen kann das Abrufen dienstlicher Mails auf's Stundenkonto geschrieben werden.

#### Zitat

**Daimler** geht seit 2013 mit Mails noch aggressiver um: Alle Nachrichten, die eintreffen, während ein Mitarbeiter seine Abwesenheitsschaltung aktiviert hat, werden gelöscht. Der Absender muss sie noch einmal schreiben.

---

Urlaub ist Urlaub. Basta.

### **Beitrag von „MrsPace“ vom 7. August 2016 14:47**

Ich persönlich würde niemals ohne Handy in den Urlaub gehen. Es kann immer sein, dass man unterwegs spontan und dringend jemanden erreichen muss... Und dann kein Handy zu haben... Oh je... Ich habe ein einziges Mal ohne Handy eine Rennradausfahrt unternommen und hatte dann ausgerechnet einen Platten. Nachts auf einsamer Strecke ohne Möglichkeit Freunde oder Familie anrufen zu können, muss ich nicht mehr haben.

Ich würde dir raten, eine private und eine dienstliche Mail anzulegen. Ebenso eine private und eine dienstliche SIM-Karte. Im Urlaub würde ich dann alles Dienstliche abschalten.

---

### **Beitrag von „Anna Lisa“ vom 7. August 2016 15:53**

Ich würde auch niemals ohne Handy in den Urlaub fahren. Irgend wofür braucht man das immer. Z.B. für die von Meike zitierten Recherchen. Für Fotos, wenn man die dicke Kameratasche nicht mitschleppen kann oder will. Wenn man wandern ist etc. und plötzlich Hilfe braucht. Wenn es zu Hause einen Notfall gibt und die Verwandten einen erreichen wollen. Wenn man mal getrennt unterwegs ist und sich dann wiederfinden will bzw. den aktuellen Standort abfragen. Um XY zum Geburtstag zu gratulieren. Etc.etc. etc..... Es gibt tausend Beispiele.

Jetzt im Urlaub musste ich z.B. mal mit der Autovermietung telefonieren und mit dem Vermieter 2x, um die Schlüsselübergabe zu regeln und 1x, weil das Gas alle war. Wie geht das ohne Handy???

Ich verstehe aber auch das Problem nicht. Dienst-Emails empfange ich gar nicht auf meinem privaten Handy, jedenfalls nicht, wenn ich das nicht möchte. Das kann man doch so einstellen. Auf meinem Handy bin ich eigentlich noch nie von der Schule angerufen worden, jedenfalls nicht in den Ferien, und wenn doch, sperre ich halt die Nummer für die Dauer der Ferien.

Wenn man nicht dauernd am Handy hängen will, vereinbart halt mit sich selbst, dass man 2x am Tag, z.B. morgens und abends kurz draufgucken darf und Mails etc. checken, den Rest des Tages nicht.

Wie oft bimmelt denn euer Handy? Meine Familie und Freunde wissen, dass ich im Urlaub bin, die rufen mich dann auch nicht an. Wer sollte sonst anrufen?

Wenn man möchte, kann man sehr wohl auch mit Handy komplett abschalten.

---

### **Beitrag von „alias“ vom 7. August 2016 17:27**

Da passt der Titel vom neuen "Spiegel" 32/2016 gut dazu: "Leg doch mal das Ding weg!"  
<http://www.spiegel.de/spiegel/>

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 7. August 2016 17:28**

#### Zitat von Anna Lisa

Wenn man möchte, kann man sehr wohl auch mit Handy komplett abschalten.

man kann auch das Handy abschalten. Oder stummschalten.

---

### **Beitrag von „Anna Lisa“ vom 7. August 2016 19:13**

### Zitat von Friesin

man kann auch das Handy abschalten. Oder stummschalten.

---

Genau das meinte ich! Ein Handy dabei zu haben bedeutet ja nicht, es aktiv zu nutzen. Auf welche Weise man es jetzt ignoriert, bleibt ja jedem selbst überlassen.

---

### **Beitrag von „MSS“ vom 8. August 2016 09:27**

Das ist einfach sehr individuell, ob man es selbst abgeschaltet bekommt.

Und es hängt davon ab, ob man die ganze Zeit von der Schule belästigt wird. Im Eingang meiner Schulmail sind gerade mal 2 Mails in den Ferien angelaufen und die haben strenggenommen nichts direkt mit der Schule zu tun.

Ansonsten ist die Kommunikation mit den Kollegen nicht vorhanden, außer für private Zwecke.

Unter solchen Umständen würde ich sagen, dass das Handy mitkann.

Wenn es aber ausartet in Druck, sollte man sich besser von den Kommunikationswegen abschneiden. Und jeder hat das Recht, nicht im Urlaub erreichbar zu sein. Bei ganz schlechtem Gewissen generiert man noch ne automatische Antwort, dass man wegen Urlaub nicht zu erreichen sei oder so.

Auf die Gefahr hin, altmodisch zu klingen: Früher hat das auch ohne geklappt.

---

### **Beitrag von „Anna Lisa“ vom 8. August 2016 10:29**

Aber noch mal: Das Handy und die dienstliche Kommunikation sind doch zwei verschiedene Dinge!

Dienstliche e-mails empfange ich doch nur, wenn ich es mir entsprechend eingerichtet habe. Sonst nicht. Wieso tut man so etwas, wenn es einen stört???

Anrufe von der Schule: Was wollen die denn alle von euch in den Ferien??? Meine Schulleitung macht auch Urlaub 😊

Auch da kann man doch ganz einfach trennen: In der Schule nur die Festnetznummer hinterlassen - keiner ist verpflichtet ein Handy zu besitzen - und schon bekommt man im Urlaub keine Anrufe mehr von der Schule.

Wieso ist es denn so schwer, ein privates Handy auch privat zu nutzen?

Für mich ist es unverständlich, dass ich privat auf mein privates Handy verzichten muss, wenn doch eigentlich alles, was ich will, ist, Ruhe vor der Schule zu haben.

---

### **Beitrag von „cubanital“ vom 8. August 2016 10:47**

@Annalisa,

Du hast vermutlich das Problem des Threadstellers nicht verstanden. Es geht darum, dass es Menschen gibt, die Abhängigkeit entwickeln ... Es gibt ja gsnz verschiedene ... Arbeit, Zigaretten, Essen, Spiele, Alkohol, etc. und in den letzten Jahren ist wohl auch eine gewisse Abhängigkeit vom Handy und der Dauererreichbarkeit zu erkennen.

Wenn du von Burnout keine rechte Vorstellung hast, dann kannst du dir den Druck und Stress evtl. Nicht vorstellen.

Es sagt sich leicht. Und es ist wohl wirklich schwer für Betroffene. Deshalb rate ich ja tatsächlich zum Versuch. Damit kann man nämlich tatsächlich feststellen, wie groß die eigene Abhängigkeit ist. Da scheint auch viel schlechtes Gefühl, Versagensangst und Wertigkeit mitzuspielen.

Wenn man das Gefühl hat, immer was zu verpassen, oder die Anzahl der Facebookfreunde über den Selbstwert entscheidet , oder es für einen wichtig ist, dass alle Welt weiß, wo und mit wem ich grad einen Kaffe getrunken hab oder was auf meinem Teller lag (das hat jetzt nichts mit dir zu tun, ketfesem), dann sollte man sich Gedanken machen, oder? Dieses Gefühl für Kontrolle des Gebrauchsgegenstandes Handy scheint tatsächlich verschwinden zu können.

Da ketfesem darüber nachdenkt, scheint es ja wirklich ein Problem zu sein.

<https://www.tagesschau.de/inland/smartphone-sucht-101.html>

---

### **Beitrag von „Ruhe“ vom 8. August 2016 12:03**

In meinem Urlaub (gleich zu Beginn der NRW-Ferien) hatte ich mein Smartphone dabei. Allerdings habe ich immer in der Ferienwohnung gelassen und nie mit nach draußen genommen. Von der Schule habe ich 5 Emails erhalten, die ich allerdings nicht gelesen haben (naja: den Betreff schon) und beantwortet habe.

Was ich aber eigentlich erzählen wollte: In der Ferienwohnung neben unserer machte eine Frau eine Kur. Sie ging mehrmals täglich zu Anwendungen. Sie erzählte mir, dass sie völlig gestresst und fertig vom Job sei. Sie sei Grundschullehrerin in BaWü und hätte endlich eine Kur genehmigt bekommen. Mein Mann und ich wunderten uns allerdings darüber, dass diese Frau während der Kur ständig im Kontakt mit der Schule stand. Fast täglich bekam sie Anrufe. Zudem hatte sie sich einen Berg Unterrichtsmaterial mitgebracht um das nächste Schuljahr schon vorzubereiten. Sonst würde sie das alles gar nicht schaffen. Meinen Einwand, dass sie nach der Kur doch auch noch 6 Wochen Sommerferien habe, schob sie beiseite.

Ich habe es geschafft ihr bis fast zum Schluss (bis mein Sohn sich verplappert hat) zu verheimlichen, dass ich selbst Lehrerin bin. Ich hatte keine Lust auf Gespräche über Schule. Dass ich im Urlaub nichts mit Schule am Hut haben stieß auf völliges Unverständnis.

Meiner Meinung nach ist die Dame irgendwann völlig kaputt.

Ich selbst fange nächste Woche mit Schulkram an. Das reicht.

Diese Frau ist sicher ein Extrembeispiel, zeigt aber wohin ewige Erreichbarkeit führen kann.

---

## **Beitrag von „Ketfesem“ vom 8. August 2016 20:09**

Hallo nochmal,

also morgen in aller Frühe geht es los und so ganz sicher bin ich immer noch nicht... Entweder das Teil ganz zu Hause zu lassen oder es ausschalten und dann nur fürs kurze Reinschauen einschalten...

Vielleicht noch ein paar Infos: Also für alle "Notfälle" usw. hätten wir ja das Handy von meinem Mann. Und da wo wir Urlaub machen, da gibt es auch nicht viel zu googlen. Das ist eine kleine Nordseeinsel, da würde man sich nicht verlieren. Also wirklich BRAUCHEN werden wir es nicht...

@cubanita1:

Danke, genau so ist es. Wenn es mir so leicht fallen würde, mich von der Arbeit abzugrenzen, dann wäre ich nicht krank geworden.

Das Problem wurde mir in den letzten Wochen (auch jetzt durch diesen Thread) immer mehr bewusst.

Und ich weiß, dass sich da was ändern muss, aber ich bin nicht sicher, ob ich es durchhalte. Mal

angenommen, da käme eine Mail von meinem Chef, dann würde ich sicher schauen wollen, was er von mir will. 😊 Auch wenn es mir klar ist, dass ich es lieber nicht tun sollte.

Aber Burnout bekommt man nicht, weil man es "will", sondern man gewöhnt sich ungute Verhaltensweisen an (zumindest in meinem Fall) auch schafft es nicht, das Privatleben von der Arbeit klar genug abzugrenzen. Dies kann man aber nicht auf Knopfdruck ändern, nur weil man es erkannt hat. Das wird eine gewisse Zeit dauern und auch Unterstützung notwendig sein...

Warum dienstliche Mails auf meinem Handy ankommen, habe ich schon erklärt. Weil diese einfach auf die private Mailadresse kommen. War schon immer so und ich hab mir auch nie was dabei gedacht, weil eigentlich NIE Mails verschickt wurden. (Wobei unsere Schule auch gewisse Besonderheiten hat, die auch zur Nutzung von Emails u. Ä. teilweise sinnvoll machen. Aber so wie es in letzter Zeit läuft, ist es wirklich lästig.)

Natürlich kann ich jederzeit eine neue Adresse für schulische Mails einrichten, die ich dann nicht über das Handy abrufen würde. Bloß glaube ich nicht, dass das klappt. Man versucht die Mails dann vermutlich doch aus Gewohnheit an die "alte" Adresse, die ich jedoch natürlich nicht aufgeben möchte, da ich sie schon seit Ewigkeiten habe und die auch allen meinen persönlichen Kontakten bekannt ist.

@Schantalle:

Kennst du unseren Schulleiter? Deine Beschreibung trifft den Kern der Sache. 😊

Das Problem ist nur, die Infos, die wir dann nicht bekommen und folglich nicht alles erledigen (können), bleiben danach an uns hängen. Die erlasst uns niemand... Aber das ist ein anderes Thema, das ich nicht allzu vertiefen möchte...

Noch was: Manche schreiben, man kann das Handy auch einfach nur als Handy nutzen und keine Mails lesen oder so. Aber - vielleicht ist das in meinem ersten Text nicht so deutlich geworden - das Problem sind nicht nur die dienstlichen Mails, sondern auch allgemein, dass ich mir das ständige Handybenutzen zu sehr angewöhnt habe. Und davon würde ich auch gerne etwas wegkommen. Sozusagen als "kalter Entzug" an der Nordsee. 😊

So, jetzt werde ich mal alles Schulische "vergessen" und mich auf den Urlaub freuen! 😊

Vielen Dank für eure Beiträge - viele der Meinungen haben mich zum Nachdenken gebracht und waren wirklich hilfreich.

Liebe Grüße!

---

### **Beitrag von „katty44“ vom 17. August 2016 00:45**

ich habe jetzt gemerkt das ich selbst zu aktiv mit handy und co war und habe facebook und whatsapp vom handy geworfen, bei facebook hab ich nichts verpasst , whatsapp na ja ich werd

die entzugserscheinungen aushalten =)

---

### **Beitrag von „cubanita1“ vom 3. September 2016 06:27**

Hallo ketfesem,

Ich hab dich im anderen thread gelesen und wollte daher mal fragen, wie dein Urlaub gelaufen ist und wie du es nun mit dem Handy gehalten hast. Ich hoffe, du konntest dich gut erholen.

---

### **Beitrag von „flowile“ vom 3. September 2016 20:24**

Die Idee scheint toll zu sein. Aber ich zweifle daran, dass es möglich ist.

---

### **Beitrag von „Ketfesem“ vom 4. September 2016 12:21**

Hallo,

danke der Nachfrage. (Eigentlich wollte ich mal kurz Rückmeldung geben, habe es aber immer wieder vergessen...)

Also der Urlaub war wirklich toll, wirklich erholsam.

Letztendlich habe ich bis zum letzten Abend überlegt, was ich mit dem Handy mache. Und dann habe ich es doch mitgenommen, allerdings verpackt im Koffer. Das bedeutete schon mal, dass ich die 12 Stunden Fahrt ohne Handy überstehen "musste". Und dann im Urlaub hatte ich es tatsächlich immer in der Ferienwohnung und habe nur einmal am Tag nur ganz kurz draufgeschaut. Hat mir auf jeden Fall gut getan.

Seitdem merke ich immer wieder auch zu Hause, dass ich unterwegs bin und mein Handy vergessen habe.

LG