

# Orientierung auf dem Smartphone

Etappe 3 der Lernreise

## So findest du dich zurecht



# Einstieg

“Kennst du das? Du hast auf deinem Smartphone etwas angetippt und plötzlich bist du irgendwo, wo du gar nicht hinwolltest.

Und du weißt nicht mehr, wie du zurückkommst.

Das passiert jedem am Anfang. In dieser Etappe lernst du, dich sicher zu bewegen. Du lernst, wo du immer wieder anfangen kannst. Und wie du jederzeit zurückfindest.”

Wer weiß, wo er ist,  
findet sich überall  
zurecht.



# Der Startbildschirm

Stell dir vor, dein Smartphone ist eine Wohnung.

Dann ist der Startbildschirm dein Wohnzimmer. Von hier aus gehst du los. Hierher kommst du immer zurück.

Auf dem Startbildschirm siehst du:

- kleine Bilder in Reihen
- vielleicht ein Hintergrundfoto
- unten eine Leiste mit wichtigen Apps

Wenn du unsicher bist, wo du gerade bist, tippe auf die Taste, die dich nach Hause bringt. Auf der nächsten Seite zeige ich dir, wie das geht.

„Der Startbildschirm ist immer dein Ausgangspunkt.“



# So kommst du zurück

Es gibt eine Taste oder eine Geste, die dich jederzeit zum Startbildschirm bringt. Die ist dein bester Freund auf dem Smartphone.

Je nach Smartphone ist das unterschiedlich:

Bei vielen Android-Geräten: Ein kleiner Kreis  
○ unten in der Mitte, tippe ihn an.

Bei iPhones: Schau, ob du unten einen runden Knopf siehst.

Ja → drücke ihn kurz.

Nein → wische vom unteren Rand nach oben.

.

„Du findest immer zurück.“



# Kleine Übung: nach ? Hause finden ?

Jetzt probierst du das aus: Tippe auf irgendein kleines Bild auf deinem Bildschirm. Es öffnet sich etwas.

Jetzt: geh zurück zum Startbildschirm. Benutze dazu die Home-Taste oder -Geste aus Seite 4.

Bist du wieder auf dem Startbildschirm?

- Ich habe etwas angetippt.
- Ich habe die Home-Taste benutzt.
- Ich bin wieder auf dem Startbildschirm.

💡 Übe das ruhig noch einmal. Je öfter du es machst, desto selbstverständlicher wird es.

„Mit jedem Versuch wird es vertrauter.“



# Dein Startbildschirm hat mehrere Seiten

Vielleicht hast du es schon einmal erlebt: Du wischst nach links und plötzlich sieht alles anders aus. Das ist kein Fehler.

Dein Startbildschirm hat oft mehrere Seiten, die nebeneinander liegen.

So wie Seiten in einem Heft: wische nach links für die nächste Seite und nach rechts zurück.

Kleine Punkte ganz unten zeigen dir, auf welcher Seite du gerade bist: · · ● · ·

„Dein Startbildschirm ist größer, als er auf den ersten Blick wirkt.“



# Der Vorhang von oben

Leg deinen Finger ganz oben auf den Bildschirmrand und wische langsam nach unten. Es klappt ein "Vorhang" auf.

Hier sammelt dein Smartphone Meldungen:

- Eine neue Nachricht ist angekommen
  - Eine App möchte dir etwas mitteilen
  - Dein Kalender erinnert dich an etwas
- Du musst nichts davon sofort lesen oder antworten.

Wische einfach wieder nach oben. Der Vorhang schließt sich wieder.

„Der Vorhang gehört zu deinem Smartphone. Er will dir helfen, nicht stören.“



# Kleine Übung: den Vorhang öffnen und ? schließen ?

Jetzt probierst du es selbst.

Nimm dein Smartphone in die Hand.

- Leg deinen Finger ganz oben an den Bildschirmrand.
- Wische langsam nach unten.
- Wische wieder nach oben.

- Ich habe den Vorhang geöffnet.
- Ich habe ihn wieder geschlossen.


„Einfach ausprobieren.  
So wird es vertraut.“



# Was die Zeichen oben sagen

Ganz oben auf dem Bildschirm ist eine schmale Leiste.

Dort stehen kleine Zeichen. Das ist die Statusleiste. Diese drei wirst du dort immer finden:

 Akku: wie viel Strom noch da ist. Ist er fast leer, wird er rot.

 Empfang: ob dein Telefonnetz da ist. Mehr Balken = besseres Netz.

 Uhrzeit: die aktuelle Zeit

Sie informieren dich nur.  
Du musst nichts tun.

„Drei Zeichen – und du weißt, wie es deinem Smartphone geht.“



# Was die Zeichen unten sagen

Am unteren Rand des Bildschirms gibt es bei vielen Smartphones drei Zeichen:

Bei Android: Drei Zeichen unten:  
← Zurück, ○ Home, □ Übersicht

Bei iPhones: Schau, ob du unten Zeichen siehst.

Ja: tippe ← für zurück, ○ für Home.

Nein: wische vom unteren Rand nach oben für Home, von der linken Kante nach rechts für zurück.

Das kennst du schon von S.

„Zurück und Home. Mehr brauchst du im Alltag kaum.“



# Kleine Übung: alles zusammen

Jetzt verbindest du alles, was du gelernt hast.

1. Geh zum Startbildschirm (Home-Taste).
2. Wische einmal nach links. Siehst du eine weitere Seite?
3. Geh wieder zurück nach rechts.
4. Wische von ganz oben nach unten. Der Vorhang öffnet sich.
5. Schließe den Vorhang wieder.
6. Schau ganz oben auf die Statusleiste: siehst du Akku und Uhrzeit?

Das war kein Trick. Das war echter Alltag.  
Genau so benutzt du ein Smartphone.

„Du hast gerade dein Smartphone benutzt!  
Ganz richtig!“



<https://60plusgehtonline.de>

# Das hast du gelernt

In dieser Etappe hast du gelernt:

- Der Startbildschirm ist dein fester Ausgangspunkt
- Die Home-Taste bringt dich immer zurück
- Der Startbildschirm hat oft mehrere Seiten
- Der Vorhang von oben zeigt Meldungen
- Die Statusleiste zeigt Akku, Empfang und Uhrzeit
- Der Zurück-Pfeil macht einen Schritt rückgängig

Das ist kein kleines Wissen. Das ist das Grundgerüst für alles, was noch kommt.

„Du weißt jetzt mehr, als du denkst.“



<https://60plusgehtonline.de>

# Etappe 3 geschafft

Du kennst dich jetzt auf deinem Smartphone aus.

Du weißt, wo du bist.

Du weißt, wie du zurückkommst.

Du weißt, was du siehst.

In der nächsten Etappe geht es darum, dein Smartphone von Anfang an sicher zu nutzen.

„Du bist nicht mehr Gast auf deinem Smartphone. Du bist zuhause.“



<https://60plusgehtonline.de>

## Impressum

Verantwortlich gemäß § 5 TMG  
Angela Reeg-Muller  
Fockestraße 22, 53125 Bonn  
E-Mail: [angela@reeg-muller.de](mailto:angela@reeg-muller.de)

*Kontakt & Website:*  
[www.60plusgehtonline.de](http://www.60plusgehtonline.de)

*Impressum online:*  
[www.60plusgehtonline.de/impressum](http://www.60plusgehtonline.de/impressum)

*Urheberrecht / Nutzung*  
© 2026 Angela Reeg-Muller.  
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Mini-Buch ist ausschließlich für die private Nutzung bestimmt. Vervielfältigung, Verbreitung oder Verkauf nur mit schriftlicher Genehmigung.  
Anfragen: [angela@reeg-muller.de](mailto:angela@reeg-muller.de)



Ein Projekt zur digitalen Teilhabe für Menschen  
[www.60plusgehtonline.de](http://www.60plusgehtonline.de)

<https://60plusgehtonline.de>

### *Bild-/Grafiknachweise*

Illustrationen & Elemente: Canva-Elemente  
(Standardlizenz) / eigene Gestaltung „Oma Erla“.  
Logos/Marken bleiben Eigentum der jeweiligen  
Rechteinhaber.

### *Haftungsausschluss*

Alle Inhalte wurden sorgfältig erstellt. Für Richtigkeit,  
Vollständigkeit und Aktualität wird keine Gewähr  
übernommen.  
Dieses Mini-Buch ersetzt keine individuelle Beratung.  
Für externe Links sind ausschließlich deren Betreiber  
verantwortlich.



Stand: April 2026 – Version: v1.0

<https://60plusgehtonline.de>