



Zeitwächter

Benutzerhandbuch

Für Eltern und Kinder – alle Funktionen und Einstellungen zum Nachlesen

Stand: Juli 2026

Inhalt

(Rechtsklick auf das Feld unten -> „Felder aktualisieren“, um die Seitenzahlen anzuzeigen)

Inhaltsverzeichnis wird beim Öffnen in Word aktualisiert.

1. Über Zeitwächter

Zeitwächter ist eine App zur Erfassung der täglichen Bildschirmzeit mit Warnung und automatischer Blockierung. Sie kann auf zwei Arten eingerichtet werden:

- Als „Kind“-Gerät: volle Schutzfunktion mit automatischer Sperre bei Limitüberschreitung.
- Als „Eltern“-Gerät: reine Selbstbeobachtung ohne Blockierung – Eltern können ihre eigene Nutzung tracken und sich mit dem Kind vergleichen.

Zusätzlich gibt es ein Punkte-, Belohnungs- und Job-System: Wer sein Sparziel erreicht oder einen kleinen Haushaltsjob erledigt, sammelt Punkte, die gegen frei definierbare Belohnungen eingetauscht werden können – jede Einlösung muss aber von den Eltern per PIN bestätigt werden.

Dieses Handbuch beschreibt zuerst die einmalige Installation, danach jede Ansicht und jede Einstellung der App im Detail – zum Nachschlagen, wann immer eine Frage aufkommt.

2. Installation

Die einmalige technische Installation von Zeitwächter auf einem Gerät übernimmt in der Regel diejenige Person, die die App für die Familie eingerichtet hat. Die genauen technischen Schritte dazu stehen im separaten „Installationshandbuch“.

Nach abgeschlossener Installation öffnet sich die App beim ersten Start automatisch mit dem Einrichtungs-Assistenten, der in Kapitel 3 beschrieben ist.

3. Erste Einrichtung

Beim allerersten Start führt Zeitwächter durch einen mehrstufigen Einrichtungs-Assistenten.

3.1 Rolle wählen

Der erste Bildschirm („Für wen richtest du dieses Gerät ein?“) legt fest, wie das Gerät funktioniert:

☐ **Nur bei Rolle „Kind“**

Volle Schutzfunktion: Bedienungshilfe, Geräteadministrator und automatische Blockierung bei Limitüberschreitung. Für das Handy des Kindes.

☐ **Nur bei Rolle „Eltern“**

Nur Selbstbeobachtung: eigene Nutzung tracken, Sparziele verfolgen und sich mit dem Kind vergleichen – ohne Blockierung. Für das eigene Elternhandy.

Zusätzlich wird eine Profilbezeichnung eingegeben (z.B. „Profil 1“ oder „Kinderzimmer“) – bewusst kein echter Name aus Datenschutzgründen. Sie wird ausschließlich für den optionalen Familienvergleich verwendet (Kapitel 6) und verlässt nie die gekoppelten Geräte.

3.2 Ablauf bei Rolle „Kind“

1. Willkommensbildschirm mit kurzer Erklärung -> „Los geht's“
2. Berechtigungen erteilen: Nutzungszugriff, Bedienungshilfe und Geräteadministrator sind hier Pflicht (mit * markiert), Akku-Optimierung ausschließen und Benachrichtigungen sind empfohlen. Zu jeder Berechtigung führt ein „Erteilen“-Knopf direkt zur passenden Handy-Einstellung.
3. Eltern-PIN festlegen (4-8 Ziffern, zweimal eingeben).
4. Wiederherstellungscode notieren – wird nur einmal angezeigt (siehe Warnhinweis unten) und muss angekreuzt bestätigt werden, bevor es weitergeht.
5. Tageslimit und Warnschwelle einstellen.
6. Wochen-/Monats-Sparziel und Punktevergabe einstellen.
7. „Fertig“ -> Vergleichsbasis wird aus den letzten 30 Tagen ermittelt, die Überwachung startet automatisch im Hintergrund.

Wiederherstellungscode unbedingt notieren

Dieser Code wird nur EINMAL angezeigt und ist der einzige Weg, die Eltern-PIN später zurückzusetzen, falls sie vergessen wird – bewusst NICHT über den Sperrbildschirm des Handys, denn den kennt das Kind ja bereits. Am besten in den Notizen, einem Passwort-Manager oder per Foto sichern.

3.3 Ablauf bei Rolle „Eltern“

Deutlich schlanker, da keine Blockierung eingerichtet wird:

1. Willkommensbildschirm -> „Los geht's“
2. Berechtigungen: Nur „Nutzungszugriff“ ist Pflicht. Bedienungshilfe und Geräteadministrator werden nicht abgefragt bzw. sind nicht erforderlich, um weiterzugehen.
3. Eltern-PIN festlegen.
4. Der Schritt „Wiederherstellungscode notieren“ entfällt automatisch (nicht nötig, da auf dem eigenen Gerät die Wiederherstellung über den eigenen Geräte-Sperrbildschirm funktioniert).
5. Tageslimit/Warnschwelle sowie Sparziele einstellen (dienen hier der Selbstbeobachtung und dem Familienvergleich).
6. „Fertig“ -> die eigene Nutzung wird ab sofort regelmäßig im Hintergrund erfasst, ohne dass irgendetwas blockiert wird.

4. Die App aus Sicht des Kindes (Dashboard)

Das Dashboard ist frei zugänglich und benötigt keine PIN – es zeigt, wo man aktuell steht, und bietet Punkte/Belohnungen/Jobs an.

4.1 Heutige Gesamtnutzung

Zeigt die bisherige Nutzungsdauer des heutigen Tages sowie – falls ein Gesamtlimit gesetzt ist – die verbleibende Zeit. Wurde Bonuszeit durch eine eingelöste Belohnung freigeschaltet, wird das zusätzlich als „davon X Min. Bonuszeit“ angezeigt.

4.2 Punktestand & Sparziele

Der aktuelle Punktestand wird oben mit einem Pokal-Symbol angezeigt. Darunter erscheinen – sobald eine Vergleichsbasis ermittelt wurde – zwei Fortschrittskarten:

- „Wochenziel“: bisherige Nutzung dieser Woche im Vergleich zum Zielwert, mit Fortschrittsbalken.
- „Monatsziel“: dasselbe auf Monatsbasis.

Wird das Ziel eingehalten, erscheint „Ziel aktuell erreicht ✓“, sonst „Noch [Zeit] über dem Ziel“. Punkte für ein erreichtes Wochen-/Monatsziel werden automatisch im Hintergrund einmal pro Zeitraum gutgeschrieben, sobald genug eigene Tage erfasst wurden (mindestens 7 bzw. 30 Tage seit der Einrichtung).

4.3 Belohnungen einlösen

Sind von den Eltern Belohnungen angelegt worden, erscheinen sie hier als Liste (Icon, Titel, Punktekosten). Je nach Punktestand zeigt die App:

- „Einlösen“-Knopf: genug Punkte vorhanden -> Anfrage wird gestellt, Punkte werden sofort abgezogen.
- „Warte auf Freigabe“: Anfrage wurde bereits gestellt und wartet auf Bestätigung durch die Eltern.
- „Zu wenig Punkte“: die Belohnung ist noch nicht erschwinglich.

Erst wenn die Eltern die Anfrage in ihren Einstellungen bestätigen, wird sie wirksam (bei Extra-Zeit-Belohnungen: zusätzliche Minuten für den heutigen Tag). Bei Ablehnung werden die Punkte automatisch zurückerstattet.

4.4 Jobs erledigen

Analog zu den Belohnungen zeigt dieser Bereich von den Eltern angelegte Haushaltsjobs (z.B. Müll rausbringen, Staubsaugen). Mit „Erledigt melden“ wird eine Meldung an die Eltern geschickt:

- „Wartet auf Bestätigung“: Meldung wurde abgeschickt.
- „Heute erledigt ✓“: die Eltern haben bestätigt, Punkte wurden gutgeschrieben.

Pro Job kann pro Tag nur eine Meldung abgeschickt werden (außer sie wurde von den Eltern abgelehnt – dann lässt sich der Job erneut melden).

4.5 Nutzung nach App

Zeigt für jede genutzte App das Symbol, den Namen und die heutige Nutzungsdauer, absteigend sortiert nach Nutzung.

4.6 Was passiert bei Erreichen des Limits (nur Rolle „Kind“)

☐ Nur bei Rolle „Kind“

Diese Sperrfunktion existiert nur bei Rolle „Kind“ – ein Eltern-Gerät blockiert nichts.

Wird ein Tages-, App- oder Gesamtlimit überschritten, blendet sich sofort ein Sperrbildschirm über die gerade genutzte App:

- Anzeige: „Zeit abgelaufen“, Name der gesperrten App, Sperrgrund (z.B. „Tageslimit für diese App erreicht.“ oder „Diese App ist gesperrt.“ bei dauerhaft gesperrten Apps).
- Knopf „Zum Startbildschirm“: verlässt die gesperrte App.
- Knopf „Mit Eltern-PIN 15 Min. gewähren“: nur vorhanden, wenn es sich um eine zeitbasierte (keine dauerhafte) Sperre handelt. Nach Eingabe der korrekten Eltern-PIN wird der App nachträglich ein Zeitguthaben von 15 Minuten gutgeschrieben, danach geht es automatisch zum Startbildschirm – die App muss erneut geöffnet werden.

Der Sperrbildschirm lässt sich nicht mit der Zurück-Taste oder -Geste umgehen.

5. Die App aus Sicht der Eltern (Einstellungen)

Der Zugang zu den Einstellungen ist auf beiden Gerätearten mit der Eltern-PIN geschützt. In den Einstellungen sind alle Bereiche in Abschnitten organisiert – hier jeder einzeln erklärt.

5.1 Zugang: Eltern-PIN & „PIN vergessen?“

Ein Tippen auf „Einstellungen“ im Dashboard öffnet die PIN-Abfrage. Nach korrekter Eingabe gelangt man zu den Einstellungen; bei falscher PIN erscheint „Falsche PIN.“

„PIN vergessen?“ bei Rolle „Kind“: öffnet die Eingabe des bei der Einrichtung notierten Wiederherstellungscodes (Format ähnlich „AB3CD-EF4GH“). Ohne diesen Code ist kein Zurücksetzen möglich – das ist bewusst so, damit das Kind sich nicht selbst eine neue PIN setzen kann.

„PIN vergessen?“ bei Rolle „Eltern“: hier reicht die Bestätigung über den Sperrbildschirm des eigenen Geräts, da auf dem eigenen Handy kein Kind als möglicher Missbraucher infrage kommt.

5.2 Schutzstatus

Reine Anzeige (keine Einstellmöglichkeit): zeigt live, ob Nutzungszugriff, Bedienungshilfe und Geräteadministrator aktiv sind („Aktiv“/„Inaktiv“). Wird hier etwas als „Inaktiv“ angezeigt, obwohl es erteilt sein sollte, wurde die Berechtigung möglicherweise manuell entzogen – ein guter erster Ansatzpunkt bei Problemen.

5.3 Tägliches Gesamtlimit

Regler für das Gesamtlimit pro Tag (0–480 Minuten, also 0–8 Stunden, in 15-Minuten-Schritten) sowie für die Warnschwelle (50–95 %, in 5%-Schritten) – ab dieser Schwelle erscheint eine Warnbenachrichtigung vor Erreichen des Limits. Die Werte werden gespeichert, sobald der Regler losgelassen wird.

5.4 App-spezifische Limits

Hier lassen sich einzelne Apps mit einem eigenen Tageslimit oder als „Immer gesperrt“ einstellen – unabhängig vom Gesamtlimit. Über „App-Limit hinzufügen“ öffnet sich eine Liste aller installierten Apps zur Auswahl, danach:

- Schalter „Immer sperren“: die App ist dauerhaft gesperrt (kein Zeitguthaben, keine PIN-Freischaltung im Sperrbildschirm möglich).
- Ist der Schalter aus: Regler „Tageslimit“ von 5–300 Minuten in 5-Minuten-Schritten.

Bestehende App-Limits lassen sich über „Entfernen“ wieder löschen.

5.5 Sparziele & Belohnungspunkte

Zeigt zunächst die ermittelte Vergleichsbasis („Vergleichsbasis: X/Tag, aus den letzten 30 Tagen ermittelt“) bzw. einen Warnhinweis, falls noch keine ermittelt wurde. Über „Vergleichsbasis (neu) ermitteln“ lässt sie sich jederzeit neu berechnen (z.B. nach einem neuen Handy).

Vier Regler legen die Sparziele fest:

Regler	Bereich	Bedeutung
Wochenziel	10–99 %	Wie viel Prozent weniger als bisher üblich in einer Woche genutzt werden muss.
Punkte bei Wochenziel	10–200	Wie viele Punkte bei erreichtem Wochenziel gutgeschrieben werden.
Monatsziel	10–99 %	Wie viel Prozent weniger als bisher üblich in einem Monat genutzt werden muss.
Punkte bei Monatsziel	50–1000	Wie viele Punkte bei erreichtem Monatsziel gutgeschrieben werden.

5.6 Belohnungen verwalten

Hier legen die Eltern den Belohnungskatalog an, der im Dashboard des Kindes erscheint (dieser Bereich ist auf beiden Gerätearten sichtbar). Über „Neue Belohnung anlegen“ öffnet sich ein Dialog:

- Titel (z.B. „Kinobesuch“)
- Icon-Auswahl (verschiedene Symbole zur Auswahl)
- Punktekosten (5–500 Punkte)
- Schalter „Belohnung ist Extra-Bildschirmzeit“: an = zusätzlicher Regler für die Anzahl Minuten (5–180); aus = freie/reale Belohnung (z.B. Taschengeld, Ausflug) ohne automatische Auswirkung in der App.

Bestehende Belohnungen lassen sich über „Entfernen“ löschen.

5.7 Jobs verwalten

Analog zu den Belohnungen: über „Neuen Job anlegen“ wird ein Haushaltsjob mit Titel, Icon und Punktwert (5–200 Punkte) definiert. Bestehende Jobs lassen sich entfernen.

5.8 Offene Job-Meldungen

Zeigt alle vom Kind als „erledigt“ gemeldeten Jobs, die noch auf eine Entscheidung warten. Zwei Knöpfe je Meldung:

- „Bestätigen“: Punkte werden gutgeschrieben.
- „Ablehnen“: keine Punktegutschrift.

5.9 Offene Einlösungsanfragen

Zeigt alle vom Kind gestellten Belohnungs-Einlösungen. Zwei Knöpfe je Anfrage:

- „Freigeben“: die Belohnung wird wirksam – bei Extra-Zeit-Belohnungen wird die entsprechende Minutenzahl als Bonus für den heutigen Tag gutgeschrieben.
- „Ablehnen“: die bereits abgezogenen Punkte werden automatisch zurückerstattet.

5.10 Gekoppelte Eltern-Geräte

Nur bei Rolle „Kind“

Nur auf Kindgeräten sichtbar. Hier werden Elternhandys verwaltet, die per Fernsteuerung (Kapitel 7) Änderungen senden dürfen.

Zeigt alle gekoppelten Elternhandys mit Namen und Kopplungsdatum sowie einen Button „Entfernen“ je Eintrag. Über „Neues Elternhandy koppeln“ wird ein QR-Code erzeugt, den das jeweilige Elternhandy einmalig scannt – Details dazu in Kapitel 7.

5.11 Eltern-PIN

Über „PIN ändern“ lässt sich die aktuelle PIN (nach Eingabe der bisherigen PIN) durch eine neue ersetzen.

Nur bei Rolle „Kind“

Nur hier zusätzlich sichtbar: „Neuen Wiederherstellungscode erzeugen“ – erzeugt einen neuen Code, der ab Speichern den alten ersetzt. Auch dieser wird nur einmal angezeigt und sollte sofort notiert werden.

5.12 Manipulationsprotokoll

Protokolliert automatisch, wenn eine Schutzfunktion (Bedienungshilfe, Nutzungszugriff, Geräteadministrator) deaktiviert wurde oder eine Deaktivierung des Geräteadministrators versucht wurde – mit Datum, Uhrzeit und Ereignistyp. Zeigt die letzten 10 Ereignisse; „Keine Vorfälle protokolliert.“, falls bisher nichts aufgetreten ist.

6. Familienvergleich

Richten sowohl Eltern als auch Kind Zeitwächter auf ihrem jeweils eigenen Handy ein, lässt sich der Fortschritt vergleichen – erreichbar über den Knopf „Familie“ oben im Dashboard.

Bewusst ohne Server/Internet-Abgleich: Der Austausch erfolgt manuell per QR-Code oder Text-Code.

1. „Mein Code“-Karte zeigt den eigenen QR-Code (Punktestand, Wochenziel-Status) sowie einen „Aktualisieren“-Knopf (neu berechnen) und „Teilen“ (per Chat/E-Mail verschicken).
2. Über „Code scannen“ lässt sich der QR-Code eines anderen Geräts einlesen.
3. Alternativ kann der Code als Text manuell in das Feld unter „Oder Code manuell einfügen“ eingetragen und mit „Übernehmen“ gespeichert werden.
4. Unten erscheint die „Rangliste“: alle bekannten Familienmitglieder inkl. sich selbst, sortiert nach Punkten. Der/die Führende bekommt ein Pokal-Symbol 🏆, sonst 🥈 (Eltern) bzw. 🥉 (Kind). Fremde Einträge lassen sich über „X“ wieder entfernen.

Der Vergleich ist immer nur eine Momentaufnahme vom letzten gegenseitigen Scan bzw. Code-Austausch.

7. Fernsteuerung: Einstellungen vom Elternhandy aus ändern

Damit nicht jede kleine Änderung direkt am Kindgerät vorgenommen werden muss, lässt sich ein Elternhandy einmalig mit dem Kindgerät koppeln. Danach können Änderungen vom Elternhandy aus erzeugt und z.B. per WhatsApp verschickt werden – am Kindgerät ist dafür keine erneute PIN-Eingabe nötig, weil der Code selbst fälschungssicher signiert ist.

7.1 Einmalige Kopplung

1. Am Kindgerät: Einstellungen (PIN erforderlich) -> „Gekoppelte Eltern-Geräte“ -> „Neues Elternhandy koppeln“. Es erscheint ein QR-Code.
2. Am Elternhandy: Dashboard -> „Fernsteuerung“ -> „Neues Kind koppeln“ -> diesen QR-Code scannen.
3. Am Elternhandy eine Profilbezeichnung für das gekoppelte Gerät vergeben (z.B. „Profil 1“, bewusst kein echter Name) und speichern.

i Warum ist das sicher?

Bei der Kopplung wird ein geheimer Schlüssel ausgetauscht, den nur die beiden gekoppelten Geräte kennen. Jede spätere Änderung wird mit diesem Schlüssel digital signiert. Das Kindgerät übernimmt nur Codes mit gültiger Signatur – ein Kind könnte sich also keinen eigenen, gültigen Code basteln, selbst wenn es weiß, wie ein Code aufgebaut ist.

7.2 Änderung erzeugen und verschicken (am Elternhandy)

Im Bereich „Fernsteuerung“ bei einem gekoppelten Kind auf „Änderung senden“ tippen, dann eine Art der Änderung wählen:

- Tageslimit
- Warnschwelle
- Wochenziel (Prozent + Punkte)
- Monatsziel (Prozent + Punkte)
- Neue Belohnung (Titel, Icon, Punktekosten, optional Extra-Zeit)
- Neuer Job (Titel, Icon, Punkte)

Nach Eingabe der Werte auf „Code erzeugen“ tippen – es erscheinen ein QR-Code sowie ein „Teilen“-Knopf, um den Code z.B. per WhatsApp an das Kindgerät zu schicken.

7.3 Änderung übernehmen (am Kindgerät)

Im Dashboard auf „Änderung einlesen“ tippen (bewusst ohne PIN-Abfrage – die Sicherheit kommt aus der Signaturprüfung). Danach:

1. „Code scannen“ verwenden oder den Code manuell in das Feld einfügen (z.B. nach dem Antippen eines per WhatsApp erhaltenen Bildes über „Teilen“ -> Zeitwächter, sofern die Code-Vorschau als Text vorliegt).
2. Die App prüft die Signatur automatisch und zeigt bei Erfolg eine Bestätigung, z.B. „Tägliches Gesamtlimit auf 90 Minuten gesetzt.“
3. Bei ungültigem oder unbekanntem Code erscheint stattdessen „Ungültiger oder nicht autorisierter Code.“

7.4 Mehrere Kinder oder Elternteile

Ein Elternhandy kann mit mehreren Kindgeräten gekoppelt werden (je Kopplung erscheint das Kind in der Liste unter „Fernsteuerung“). Umgekehrt kann ein Kindgerät mit mehreren Elternhandys gekoppelt sein (z.B. Mama und Papa getrennt). Bei einem Handy-Wechsel oder Zurücksetzen einfach die alte Kopplung auf beiden Seiten über „Entfernen“ löschen und neu koppeln.

8. Häufig gestellte Fragen

Kann mein Kind die Sperre einfach umgehen? Ohne den fortgeschrittenen „Device-Owner-Modus“ (siehe README.md im Projektordner) kann ein technisch versiertes Kind die Bedienungshilfe manuell deaktivieren oder die App erzwungen beenden – Android verhindert das für normale Apps nicht. Zeitwächter erkennt das aber und meldet es im Manipulationsprotokoll (Kapitel 5.12) sowie per Benachrichtigung.

Was ist der Unterschied zwischen Eltern-PIN und Wiederherstellungscode?

Die PIN wird täglich zum Öffnen der Einstellungen benutzt. Der Wiederherstellungscode wird nur einmalig bei der Einrichtung angezeigt und ausschließlich benötigt, falls die PIN vergessen wurde.

Kann ich das Tageslimit später noch ändern? Ja, jederzeit über Einstellungen -> „Tägliches Gesamtlimit“ – oder über die Fernsteuerung vom Elternhandy aus (Kapitel 7).

Was passiert, wenn ich die App deinstalliere (Rolle Kind)? Solange der Geräteadministrator aktiv ist, verweigert Android die Deinstallation, bis dieser zuerst manuell deaktiviert wird (Einstellungen des Handys -> Sicherheit -> Geräteadministratoren).

Funktioniert die App ohne Internetverbindung? Ja, die komplette Nutzungserfassung, Punkte- und Belohnungsverwaltung sowie die Fernsteuerung laufen rein lokal auf dem Gerät bzw. per QR-Code/Text. Es gibt keinen Server und keine Cloud.

Warum sehe ich noch keine Sparziel-Fortschrittskarten im Dashboard? Diese erscheinen erst, sobald eine Vergleichsbasis ermittelt wurde (automatisch bei der Einrichtung, oder manuell über Einstellungen -> „Vergleichsbasis (neu) ermitteln“). Punkte für ein Wochen-/Monatsziel gibt es zudem erst, wenn seit der Einrichtung mindestens 7 bzw. 30 Tage vergangen sind.

9. Glossar

Bedienungshilfe (Accessibility Service): Android-Berechtigung, mit der die App erkennt, welche App gerade aktiv ist, um die Sperre einzublenden.

Geräteadministrator: Erweiterter Berechtigungsstatus, der die Deinstallation erschwert.

Nutzungszugriff: Berechtigung zum Auslesen der Nutzungsdauer pro App.

Kopplung: Einmaliger, PIN-bestätigter Vorgang, bei dem Kind- und Elternhandy einen gemeinsamen geheimen Schlüssel austauschen, um sich später gegenseitig zu vertrauen.

Signierter Code: Ein Änderungscode, der mit dem bei der Kopplung ausgetauschten Schlüssel digital "unterschrieben" ist – nur damit erkennt das Kindgerät ihn als echt an.

Vergleichsbasis (Baseline): Durchschnittliche tägliche Nutzung der letzten 30 Tage vor bzw. bei der Einrichtung, als Vergleichswert für die Sparziele.

Bonuszeit: Zusätzlich freigeschaltete Minuten für den aktuellen Tag, z.B. durch eine eingelöste Extra-Zeit-Belohnung.

Wiederherstellungscodes: Einmalig angezeigter Ersatz-Code zum Zurücksetzen der Eltern-PIN.

Familienvergleich: Optionaler, offline funktionierender Vergleich von Punktestand und Sparziel-Status zwischen den Geräten der Familie per QR-Code/Text.