



Bildschirm-Zeit Management

Tägliches Fortschritt-Tagebuch

Datum:

Heute habe ich meine Zeit vor einem Bildschirm reduziert.

Aktivität:	1. Ich habe mitgezählt, wie oft ich mein Handy zur Hand genommen habe.
Hat es geklappt?	Ja / Nein
Was lief gut? Was kann ich verbessern?	
Was war positiv an weniger Bildschirm-Zeit?	



Aktivität:	2. Ich habe während des Essens keine digitalen Geräte benutzt.
Hat es geklappt?	Ja / Nein
Was lief gut? Was kann ich verbessern?	
Was war positiv an weniger Bildschirm-Zeit?	

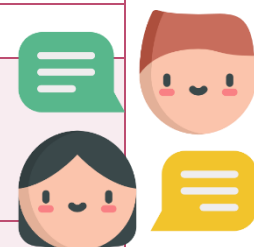




Aktivität:	3. Ich habe Fernseher und Handy nicht genutzt, als ich im Bett war.
Hat es geklappt?	Ja / Nein
Was lief gut? Was kann ich verbessern?	
Was war positiv an weniger Bildschirm-Zeit?	

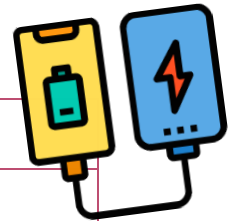
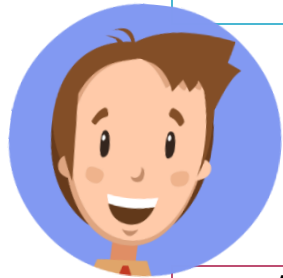


Aktivität:	4. Ich habe mich mehr in echt mit anderen getroffen als nur in den sozialen Medien.
Hat es geklappt?	Ja / Nein
Was lief gut? Was kann ich verbessern?	
Was war positiv an weniger Bildschirm-Zeit?	





Aktivität:	5. Ich habe einen Timer für bestimmte Aktivitäten auf dem Handy gestellt.
Hat es geklappt?	Ja / Nein
Was lief gut? Was kann ich verbessern?	
Was war positiv an weniger Bildschirm-Zeit?	



Aktivität:	6. Letzte Nacht habe ich mein Handy nicht neben dem Bett geladen.
Hat es geklappt?	Ja / Nein
Was lief gut? Was kann ich verbessern?	
Was war positiv an weniger Bildschirm-Zeit?	



Aktivität:	7. Ich habe mein Handy gesperrt, damit ich es weniger benutze.
Hat es geklappt?	Ja / Nein
Was lief gut?	
Was kann ich verbessern?	
Was war positiv an weniger Bildschirm-Zeit?	

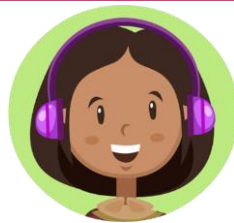


Aktivität:	8. Ich habe Benachrichtigungen auf dem Handy ausgestellt.
Hat es geklappt?	Ja / Nein
Was lief gut?	
Was kann ich verbessern?	
Was war positiv an weniger Bildschirm-Zeit?	



Aktivität:	9. Ich habe etwas Kreatives oder Sport gemacht.
Hat es geklappt?	Ja / Nein
Was lief gut?	
Was kann ich verbessern?	
Was war positiv an weniger Bildschirm-Zeit?	

Aktivität:	10. Ich habe mich selbst überlistet, das Handy weniger zu benutzen.
Hat es geklappt?	Ja / Nein
Was lief gut?	
Was kann ich verbessern?	
Was war positiv an weniger Bildschirm-Zeit?	





This document by Dimeli4AC is licensed under CC BY-SA 4.0.

To view a copy of this license, visit
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>