

Welche digitalen Geräte benutzt du regelmäßig daheim?

Handy	Tablet	Desktop PC	Laptop	Konsole	TV	

Welche Apps konntest du löschen?

---



---

So lang ist mein "Bitte nicht stören" Zeitfenster:

---

Diese Benachrichtigungen habe ich ausgemacht:

---



---

So viel Zeit verbringe ich auf meinen sozialen Medien:

Instagram	Facebook	TikTok	X	Be Real

Diese Zeit-Limits hab ich mir selbst gesetzt:

---



---

Das ist mir am Ende der Woche aufgefallen:

---



---

Notizen:



## Achtsamkeit und Wohlbefinden



	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Laune							

Welche alten Hobbies konntest du wieder aufleben lassen?

---



---

Welche neuen Sachen hast du probiert?

---

Hast du die Möglichkeit gehabt dich zu engagieren?

---

Wenn ja, wie?

---

## Fazit

Haben dir deine mobilen Geräte gefehlt?

---



---

Was hat dich diese Woche am meisten überrascht?

---



---

Was hast du vermisst?

---

Gibt es was, was du beibehalten wirst?

---

