



Name:



Handy-Diät

1. Mache eine Handy-Diät. Schalte dein Handy aus und lege es für einen Tag zur Seite. Immer, wenn du an dein Telefon denkst oder gerne eine bestimmte App nutzen möchtest, hältst du deine Information in deinem „Diät-Tagebuch“ fest. Warum wolltest du die App gerade nutzen? Was hast du stattdessen gemacht?

Datum der Handy-Diät: _____

Uhrzeit	Gewünschte App/Nutzung	Grund für die gewünschte Nutzung	Umgesetzte Alternative

2. Wie hat sich dein Tag ohne Handy angefühlt? Halte hier deine Erkenntnisse fest. Könntest du dir vorstellen, die Handy-Diät zu verlängern? Warum/warum nicht?