

WOCHE 2 – Bewusst reduzieren

Zeitraum:

Aufgabe: Versuche in dieser Woche, deine Smartphone-Zeit bewusst zu reduzieren. Lege dafür selbst ein konkretes Ziel fest. Zum Beispiel: weniger Social Media, bestimmte Apps nur zu bestimmten Zeiten nutzen oder das Handy beim Lernen und Essen weglegen.

Mein Ziel für diese Woche: Ich möchte täglich höchstens _____ Stunden/Minuten Smartphone-Zeit haben.

Meine persönliche Strategie:

Tag	Meine Smartphone-Zeit	Mein Ziel erreicht?	Meist-genutzte App + Anmerkungen
	_____ Std./Min.	☐ Ja ☐ Nein	_____
	_____ Std./Min.	☐ Ja ☐ Nein	_____
	_____ Std./Min.	☐ Ja ☐ Nein	_____
	_____ Std./Min.	☐ Ja ☐ Nein	_____
	_____ Std./Min.	☐ Ja ☐ Nein	_____
	_____ Std./Min.	☐ Ja ☐ Nein	_____
	_____ Std./Min.	☐ Ja ☐ Nein	_____

Rückblick und Arbeitsauftrag am Ende von Woche 2

1. Was hat dir beim Reduzieren geholfen? Wie hat es sich angefühlt? Was möchtest du beibehalten? Schreibe deine Gedanken auf!
2. Werte deine Handynutzung für beide Woche grafisch aus! Wähle einen für den Vergleich geeigneten Diagrammtyp!

Erstellt mit Unterstützung von ChatGPT, überarbeitet und geprüft durch J. Hartmann, 2026.

Ich und mein Smartphone