

# Handy-Logbuch

Dieses Logbuch soll dir dabei helfen, deine unbewussten Gewohnheiten rund um die Handynutzung aufzudecken. Denn nur was sichtbar ist, kannst du auch ändern.

Indem du dir jeden Tag ein paar Minuten zur Reflektion nimmst, beweist du dir, dass du dir selbst wichtig bist. Nimm diese Herausforderung an und beantworte am besten Morgens folgende 3 Fragen für dich:

## **In welchen Situationen hast du gestern unbewusst zum Handy gegriffen?**



An der roten Ampel, der Supermarktkasse oder auf dem Klo? Schreibe dir all die Momente auf, in denen du impulsiv und ohne konkrete Absicht zum Handy gegriffen hast. Überlege auch, warum du das tust. Ist es Unsicherheit? Ablenkung? Langeweile?

## **Welche App hast du gestern am längsten genutzt und warum?**



Schaue in die Bildschirmstatistik für deinen gestrigen Tag. Womit hast du am meisten Zeit am Handy verbracht? Aus welchen Gründen hast du die App so lange genutzt?

## **Welche Apps oder Aktivitäten am Handy haben dir gestern Energie gegeben? Welche haben dich gestresst?**



Einige Apps sind sehr sinnvoll, andere lassen dich mit negativen Gefühlen zurück. Wenn du es schaffst diese beiden Kategorien zu trennen, wird dein Handy wieder mehr zu einem Werkzeug. Schreibe täglich auf, welche Aktivitäten am Handy dir Energie geben und rauben.

Bitte verstehe die folgenden 3 Seiten als Vorlage. Idealerweise druckst du sie dir aus und füllst sie jeden Morgen handschriftlich aus. Das ist eine von vielen analogen Tätigkeiten, bei der du den Bildschirm nicht brauchst.

Alternativ kannst du dir die Seiten auch im PDF kopieren und digital ausfüllen. Wenn du selbst ein Tagebuch oder etwas Ähnliches schreibst, übernimm die Fragen einfach in deine bestehende Struktur.

# Wann greife ich unbewusst zum Handy?

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

# Welche App nutze ich am längsten und Warum?

**App**

**Warum**

**Mo**

**Die**

**Mi**

**Do**

**Fr**

**Sa**

**So**

# Welche Apps oder Aktivitäten am Handy:

 **geben mir Energie**

 **stressen mich**

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So