

AB 1

Dein Medienprofil

Trage hier deine Bildschirmzeit der letzten Woche ein – insgesamt und aufgeschlüsselt nach Apps.
Die Daten kannst du direkt aus deinem Smartphone auslesen. Du findest sie hier:

Android: Digital Wellbeing/ Digitales Wohlbefinden

iPhone: Bildschirmzeit

Trage hier deine tägliche Nutzungszeit pro App ein (rückwirkend für die letzte Woche):

App	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Tagesdurchschnitt
TikTok								
Instagram								
Snapchat								
YouTube								
WhatsApp/ Messenger								
Sonstige								
Gesamtzeit								

AB 1

Stelle dir die folgenden Fragen:

Wie geht es mir, wenn ich meine Bildschirmzeit sehe? _____

Bin ich zufrieden mit meiner Bildschirmzeit? _____

Bin ich motiviert, meine Bildschirmzeit zu reduzieren? _____

