

ARBEITSBLATT:

Challenges: für achtsame Mediennutzung

Du hast das Gefühl, dass du viel am Handy bist und weißt eigentlich gar nicht warum? Vielleicht sagen dir das manchmal auch andere? Hast du das Gefühl, dass du durch dein Handy gestresst bist? Oder möchtest du einfach so achtsamer Medien nutzen? Egal, was für Gründe du dafür hast, diese kurze Checkliste kann dir helfen.

Frei nach dem Motto **“Challenge accepted!”** kannst du dir diese Liste vornehmen und dir persönliche Challenges rund um deine Mediennutzung setzen – ganz in deinem Tempo! Und vergiss nicht: du bist damit nicht alleine! Schnappe dir Familienmitglieder oder Freund*innen und macht die Challenges gemeinsam!

- Tracke deine Bildschirmzeit!
- Reduziere jede Woche die Bildschirmzeit um 5 Minuten (z.B. für einen Monat)!
- Lege dein Handy vorm Schlafengehen weg!
- Triff dich mit deinen Freund*innen ohne Handy!
- Lege handyfreie Räume fest (z.B. Bad)!
- Lasse dir Zeit beim Beantworten von Nachrichten!

Welche Challenge ist dir besonders leicht gefallen? Und warum?

Welche Challenge ist dir besonders schwer gefallen? Und warum?

Haben dir die Challenges geholfen?