



PLAN FÜR WENIGER BILDSCHIRMZEIT

Seite 1/2

Weniger Bildschirm = mehr echtes Leben. Dieser Plan hilft dir, offline-Zeiten einzubauen.

Beispiele für Detox-Momente:

- Handyfreie Stunde am Morgen
- Keine Geräte am Esstisch
- 30 Minuten vor dem Schlafengehen ohne Bildschirm

Übung:

Wähle drei Detox-Zeiten für die nächste Woche:

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN FÜR WENIGER BILDSCHIRMZEIT

Seite 2/2

Praxis-Tipp:

Starte klein – eine Stunde offline ist besser als der gescheiterte Versuch, das ganze Wochenende offline zu sein.

Notizen zur Umsetzung:

1. _____
2. _____
3. _____

Ein kleiner Klick – und du bist dort,
wo noch viel mehr auf dich wartet.

