



Protokolliere eine Woche lang **deine Smartphone-Nutzung**.

Schreibe auf, wie lange du jeweils was machst und welche Gedanken und Gefühle das bei dir hervorruft (siehe auch das Beispiel).



Tag	Welche Tätigkeit?	Wann/Wie lange?	Gefühle/Zustände	Gedanken
<i>Beispiel</i>	<i>Instagram-Fotos schauen</i>	<i>18:00 – 22:30</i>	<i>Neugierde, Neid, Erstaunen</i>	<i>Die schauen alle besser aus als ich.</i>
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donners- tag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				