

Bildschirme aus, Sonne auf

Wie du heute anfangen kannst

Wähle eine neue Gewohnheit, an der du in deinem Alltag arbeiten möchtest

- Schalte Bildschirme eine Stunde vor dem Schlafengehen aus
- Mache in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen ruhige, analoge Aktivitäten
- Geh immer zur gleichen Zeit ins Bett
- Sorge dafür, dass du innerhalb von 30 Minuten nach dem Aufwachen Tageslicht bekommst
- Warte mit der ersten Bildschirmnutzung, bis du das Morgenlicht gesehen hast
- Verbringe tagsüber mehr Zeit im Freien



Mein Vorsatz

Untersuchungen zeigen, dass es einfacher ist, eine bestimmte Gewohnheitsänderung durchzuführen, wenn man sie zusammen mit dem Zeitpunkt, der Häufigkeit und dem Ort, an dem man sie umsetzen will, aufschreibt.

Ich verpflichte mich dazu:
(Beispiel: Bildschirme um 22 Uhr ausschalten)

Wann: _____
(Beispiel: Jeden Abend unter der Woche)

Wie oft: _____
(Beispiel: 5x/Woche)

Wo: _____
(Beispiel: Schlafzimmer)



Scanne den QR-Code, um mehr über „The Movement“ und das Schlafexperiment zu erfahren.

Let's work
it out
together

Bildschirme aus, Sonne auf

Wie du heute anfangen kannst

Wähle eine neue Gewohnheit, an der du in deinem Alltag arbeiten möchtest

- Schalte Bildschirme eine Stunde vor dem Schlafengehen aus
- Mache in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen ruhige, analoge Aktivitäten
- Geh immer zur gleichen Zeit ins Bett
- Sorge dafür, dass du innerhalb von 30 Minuten nach dem Aufwachen Tageslicht bekommst
- Warte mit der ersten Bildschirmnutzung, bis du das Morgenlicht gesehen hast
- Verbringe tagsüber mehr Zeit im Freien



Mein Vorsatz

Untersuchungen zeigen, dass es einfacher ist, eine bestimmte Gewohnheitsänderung durchzuführen, wenn man sie zusammen mit dem Zeitpunkt, der Häufigkeit und dem Ort, an dem man sie umsetzen will, aufschreibt.

Ich verpflichte mich dazu:
(Beispiel: Bildschirme um 22 Uhr ausschalten)

Wann: _____
(Beispiel: Jeden Abend unter der Woche)

Wie oft: _____
(Beispiel: 5x/Woche)

Wo: _____
(Beispiel: Schlafzimmer)



Scanne Sie den QR-Code, um mehr über „The Movement“ und das Schlafexperiment zu erfahren.

Let's work
it out
together