

Bewusster Medienkonsum

Wie du heute anfangen kannst

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

- Lege jeden Tag zwei feste 15-Minuten-Fenster fest, um Nachrichten oder andere Medien zu checken
- Vermeide es, vor 8 Uhr morgens und nach 19 Uhr abends auf dein Handy zu schauen
- Bevor du Nachrichten oder soziale Medien öffnest, frag dich: Ist das relevant, motivierend oder notwendig?



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



Let's work
it out
together

Mein Vorsatz

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

Ich verpflichte mich dazu:

(Beispiel: Nachrichtenmedien nur während zweier festgelegter 15-minütiger Zeitfenster pro Tag zu checken)

Wann: _____

(Beispiel: Um 12:00 Uhr und 18:00 Uhr)

Wie oft: _____

(Beispiel: Jeden Tag)

Wo: _____

(Beispiel: Wo immer ich bin)

Bewusster Medienkonsum

Wie du heute anfangen kannst

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

- Lege jeden Tag zwei feste 15-Minuten-Fenster fest, um Nachrichten oder andere Medien zu checken
- Vermeide es, vor 8 Uhr morgens und nach 19 Uhr abends auf dein Handy zu schauen
- Bevor du Nachrichten oder soziale Medien öffnest, frag dich: Ist das relevant, motivierend oder notwendig?



Scannen Sie den QR-Code, um mehr über „The Movement“ und das „Pace“-Experiment zu erfahren.



Let's work
it out
together

Mein Vorsatz

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

Ich verpflichte mich dazu:

(Beispiel: Nachrichtenmedien nur während zweier festgelegter 15-minütiger Zeitfenster pro Tag zu checken)

Wann: _____

(Beispiel: Um 12:00 Uhr und 18:00 Uhr)

Wie oft: _____

(Beispiel: Jeden Tag)

Wo: _____

(Beispiel: Wo immer ich bin)