

Arbeitsblatt „Es geht auch mal ohne“

Medien-Nutzungsgewohnheiten:

Medium	5 Std. täglich	3 Std. täglich	1 Std. täglich	Bis 1 Std. täglich	Mehrmals wöchentl.	Wöchentl.	weniger
Fernsehen							
Computer							
Smart-phone							
Notebook/ Tablet							
Sonstiges:							

App/ Spiel	5 Std. täglich	3 Std. täglich	1 Std. täglich	Bis 1 Std. täglich	Mehrmals wöchentl.	Wöchentl.	weniger
„Zocken“							
You Tube							
Filme/ Serien							
Social Media							
Surfen							
Sonstiges:							
Sonstiges:							

Erklärung:

Ich, (Name:) _____
 nehme mir vor, für den Zeitraum von _____
 auf folgende Geräte/Anwendungen/Spiele zu verzichten: _____

Wie soll das gehen?

Gut ist es, sich schon vorher ein paar Ideen zu überlegen, wie man es am besten schaffen kann, z.B.: ...

- indem man bestimmte Situationen vermeidet.
- indem man sich überlegt, was man stattdessen tun kann.
- indem man sich selbst eine Belohnung verspricht, oder auch von Mama / Papa bekommt.
- indem man überlegt, warum es gut ist zu verzichten, warum ich etwas davon habe.
- indem ich mich jeden Tag neu dazu motiviere und anderen davon erzähle.
- indem ich mir immer wieder sage: „Ich schaffe das!“
- indem ich Tagebuchaufzeichnungen führe (v.a. bei längeren Zeiträumen hilfreich).

Mein Plan, wie ich es am besten schaffen kann: