

Digital Detox Challenge

#Woche 2: Erkenne Dich selbst

In der zweiten Woche der Challenge geht es darum, die eigene Mediennutzung zu beobachten und die Sinne dafür zu schärfen, wie es einem damit gerade geht.



Illustration: Julian Horx

Gefühle-Check

Denke über deine Mediennutzung der letzten Tage nach.
Nimm dir hierfür einen Augenblick Zeit.
Stelle dir nun die folgenden Fragen und höre dabei auf dein Bauchgefühl.

Wenn ich an meine Mediennutzung der letzten Tage denke,
fühle ich mich ...



... total entspannt

 

... total angespannt



... voller Tatendrang

 

... total erschöpft

Andere Gefühle:

Wenn ich an meine Mediennutzung der letzten Tage denke, ist das nicht so optimal gelaufen:

... aber dafür hat das gut geklappt:

Wenn ich an meine Mediennutzung der letzten Tage denke, hat mich das eher gestresst bzw. erschöpft:

... aber das hat mich entspannt bzw. mir Kraft gegeben:
