klicksafe

Digital Detox Challenge

#Woche 3: Bewusste Mediennutzung

In der dritten Woche der Challenge geht es darum, digitale Medien im Alltag bewusst(er) zu nutzen und wahrzunehmen, wann sie zum Störfaktor werden.

Illustration: Julian Horx

Stör-Detektor

Wie ist das bei dir?
Gehen dir digitale Medien* auch manchmal auf die Nerven? Gibt es vielleicht Momente, in denen sie dich sogar richtig stören?

In welchen Situationen ist das so?
Was genau nervt bzw. stört dich daran?

Schreibe Beispiele auf.

** Dazu zählen neben dem Smartphone zum Beispiel auch der Laptop/PC, das Tablet, TV, Smart Watches oder Smarte Sprachassistenten.*