

Wochen-Challenge

Digital Timeout - Challenge

Lass dein Handy in der ersten Woche jeden Morgen nach dem Aufstehen für eine Stunde außer Acht. In Woche 2 gilt das Gleiche, allerdings vor dem Zubettgehen. In Woche 3 heißt es maximal 30 Minuten Spielen oder Social Media pro Tag. Und in der vierten Woche möchte ich, dass du dir 1-max. 3 Zeitfenster pro Tag bestimmst, an denen du deine Nachrichten beantwortest. Außerhalb dieses Zeitfensters werden keine Nachrichten angeschaut oder bearbeitet und die Nachrichten Apps bleiben zu!

Mindestens 1 Stunde nach dem Aufstehen kein Handy	■	■	■	■	■	■	■
1 Stunde vor dem Schlafen gehen kein Handy	■	■	■	■	■	■	■
Nur 30 Minuten Social Media oder Spielen am Tag	■	■	■	■	■	■	■
Nachrichten nur in best. Nachrichten Zeitfenstern beantworten	■	■	■	■	■	■	■