

MEIN MEDIEN-TAGEBUCH

Meine digitalen Gewohnheiten im Check

Warum dieses Tagebuch?

Mit dem Check kannst du dir ein klares Bewusstsein für dein individuelles Konsumverhalten schaffen. Es geht nicht darum, generell Bildschirmzeit zu verurteilen, sondern zu merken, wann dir die Nutzung gut tut und wann sie dir Energie raubt.



Schritt 1: So findest du deine Zahlen

- **iOS (iPhone):** Einstellungen → Bildschirmzeit → Alle App- & Websiteaktivitäten anzeigen wählen → Zu Woche oder zu individuellem Tag wechseln, hier findest du auch die Aktivierungen (=Entsperrungen)
- **Android:** Einstellungen → Digital Wellbeing & Jugendschutz (Digitales Wohlbefinden und Jugendschutzeinstellungen) → Übersicht oder Diagramm anklicken → gewünschten Zeitraum bzw. die Wochenübersicht wählen.

Hinweis: Die Menünamen und verfügbaren Statistiken können je nach Handy, Betriebssystemversion und Hersteller abweichen. Nicht alle Geräte zeigen dieselben Informationen oder eine Wochenübersicht an.

Wenn du den Eintrag für weitere Medien (TV, Konsole) schätzen möchtest, reicht ein grober Richtwert!



Schritt 2: Wochen-Tracker

Woche vom:

bis:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Wochen-Fazit Durchschnitt/Tag
Entsperrungen (Anzahl)								(Anzahl/Tag)
Smartphone Gesamtzeit Dauer in Stunde								Stunden
Top App 1: Dauer in Stunde								Stunden
Top App 2: Dauer in Stunde								Stunden
Top App 3: Dauer in Stunde								Stunden
App 4: Dauer in Stunde								Stunden
 Gaming (PC / Konsole) Dauer in Stunde								Stunden
 Laptop / Tablet (Privat) Dauer in Stunde								Stunden
 TV / Streaming Dauer in Stunde								Stunden
Gesamtzeit aller Medien in Std.								



Schritt 3: Deine Wochen-Reflexion

1. Wie schätzt du deinen Konsum im Allgemeinen ein?

- ☐  Genau richtig / ausgewogen
- ☐  Phasenweise etwas viel
- ☐  eher viel

2. Der Mental-Check:

Was hat mir gutgetan?

(z. B. Inspiration auf YouTube, Austausch mit Freunden, Entspannung)

Was hat mir nicht gutgetan?

(z. B. endloses Doomscrollen, Stress durch Benachrichtigungen, lange Mediennutzung)
