

BINGO

Wie viele Aufgaben kannst du schaffen?
Wo sind deine Grenzen?

Checke die
Altersangaben der
Apps, die du nutzt.

Melde eine
unangebrachte/
gemeine Nachricht
oder einen
Kommentar auf
Social Media.

Stelle deine Social
Media Accounts auf
privat (siehe
Privatsphäre-
einstellungen).

Reduziere deine
Bildschirmzeit um
50%.

Stelle dein
Smartphone für einen
ganzen Tag auf den
Graustufen-Modus
um.

Verbringe einen Abend
ohne digitale Medien
(Laptop, Fernseher,
Tablet, Smartphone,
Konsole, etc.).

Stelle alle
Benachrichti-
gungen für Social
Media aus.

Welche App nutzt
du am meisten?
Verbringe einen
ganzen Tag ohne
sie.

Lade dir die
blu:app herunter.

Lies drei Seiten
aus einem Buch
deiner Wahl.

Höre einen Tag lang
Radio statt Spotify.

Schaffe Platz:
Lösche alle Apps
auf deinem
Smartphone, die
du nicht benutzt.

Nutze am
Morgen einen
Wecker statt
deinem
Handy.

Schalte für einen
Abend den Flug-
oder "Nicht stören"
Modus ein.

Beobachte dein
Nutzungsverhalten.
Was fällt dir auf?
Schreibe dir drei
Dinge auf, die
du verändern
möchtest.

Ohne Smartphone
am Tisch - lege
dein Handy beim
Essen weg.

Diese Beispiele sollen dir helfen, deine Verhaltensmuster zu hinterfragen. Du kannst feststellen, womit du zu viel Zeit verbringst und findest jede Menge Ideen kurzfristig etwas zu verändern.
Schaffst du eine Bingo-Reihe?

