

## Digitale Selbstkompetenz – bewusster und eigenverantwortlichen Umgang in der Nutzung von digitalen Medien

### 1. Handynutzung analysieren: Deine aktuelle Situation

- **Wie oft pro Tag greifst du automatisch zum Handy?**
- 0-5 Mal
- 6-10 Mal
- 11-20 Mal
- Mehr als 20 Mal
- **Welche Apps oder Aktivitäten auf deinem Handy nehmen die meiste Zeit in Anspruch? (Wähle bis zu drei)**

- Soziale Medien (Instagram, TikTok, etc.)
- Spiele
- Messaging (WhatsApp, Snapchat, etc.)
- Videos schauen (YouTube, Netflix, etc.)
- Produktive Apps (Schul-Apps, Lern-Apps)
- Andere: \_\_\_\_\_
- **Wie fühlst du dich, nachdem du viel Zeit am Handy verbracht hast? (Wähle aus oder ergänze eigene Gefühle)**

- Entspannt
- Gestresst
- Müde
- Energielos
- Gelaugnet
- Anderes: \_\_\_\_\_
- **Hast du bemerkt, dass du dein Handy häufig nutzt, um Langeweile zu bekämpfen oder dich abzulenken?**
- Ja
- Nein
- Manchmal

### 2. Ziele setzen: Kleine Schritte zu einer bewussteren Nutzung

- **Was wäre dein persönliches Ziel für deine Handynutzung? (Wähle oder formuliere ein eigenes Ziel)**
- „Ich möchte meine tägliche Handyzeit um 30 Minuten reduzieren.“
- „Ich möchte weniger Zeit mit Social Media verbringen und mehr Zeit mit Freunden draussen.“
- „Ich möchte mein Handy morgens erst nach dem Frühstück nutzen.“
- Eigenes Ziel: \_\_\_\_\_
- **Warum möchtest du dieses Ziel erreichen? (Wähle oder ergänze eigene Gründe)**
- „Ich möchte mehr Zeit für meine Hobbys haben.“

- „Ich möchte mich weniger gestresst fühlen.“
- „Ich möchte besser schlafen.“
- „Ich möchte mehr Zeit mit meinen Freunden verbringen, ohne ständig am Handy zu sein.“
- Anderes: \_\_\_\_\_
- **Welche täglichen oder wöchentlichen Veränderungen würdest du gerne ausprobieren, um dein Ziel zu erreichen? (Wähle bis zu zwei Vorschläge)**
- „Ich setze mir feste handyfreie Zeiten, z. B. während des Essens oder ab 21 Uhr.“
- „Ich mache eine Stunde pro Tag eine Aktivität ohne Handy, wie Sport oder Lesen.“
- „Ich lege das Handy für 10 Minuten weg, wenn ich merke, dass ich aus Langeweile scrolle.“
- Anderes: \_\_\_\_\_

### 3. Positive Alternativen finden: Was könntest du stattdessen tun?

- **Welche Aktivitäten machen dir Spaß und helfen dir, weniger ans Handy zu denken? (Wähle bis zu drei)**
- Sport treiben (z. B. Fußball, Joggen, Schwimmen)
- Kreativ sein (z. B. Musik, Malen, Schreiben)
- Zeit mit Freunden oder Familie verbringen
- Draußen sein (Spazieren gehen, Fahrrad fahren)
- Lesen oder ein neues Hobby ausprobieren
- Anderes: \_\_\_\_\_
- **Was könntest du tun, wenn du merkst, dass du das Handy aus Langeweile nutzt? (Wähle eine Strategie)**
- „Ich werde mich bewusst für eine Aktivität entscheiden, die mich interessiert (z. B. Sport, Freunde treffen, ein Buch lesen).“
- „Ich werde kurze Pausen einlegen und bewusst weg vom Handy gehen, z. B. 10 Minuten etwas anderes tun.“
- „Ich werde einen Spaziergang machen oder mich bewegen, um den Kopf freizubekommen.“
- Andere Strategie: \_\_\_\_\_

### 4. Achtsame Nutzung: Wie kannst du die Zeit am Handy sinnvoller gestalten?

- **Wie möchtest du deine Handyzeit zukünftig bewusster nutzen? (Wähle bis zu zwei Vorschläge)**
- „Ich werde nur bestimmte Zeiten festlegen, in denen ich Social Media nutze, um Zeit zu sparen.“
- „Ich werde Apps löschen oder reduzieren, die mir keinen Mehrwert bringen.“
- „Ich werde produktivere Apps nutzen, wie Lern- oder Kreativ-Apps.“
- Andere Ideen: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- **Was könnte dir helfen, deine Handynutzung besser zu kontrollieren? (Wähle aus)**
- „Ich werde eine App zur Bildschirmzeitkontrolle verwenden, um meine Fortschritte zu sehen.“
- „Ich werde Freunde oder Familie bitten, mir Feedback zu meiner Handynutzung zu geben.“
- „Ich werde mir selbst handyfreie Zeiten setzen, z. B. abends vor dem Schlafen.“
- Andere Methode: \_\_\_\_\_

## 5. Frühwarnsignale: Wann wird es zu viel?

- **Woran merkst du, dass du zu viel am Handy warst? (Wähle die Situationen, die auf dich zutreffen)**
- „Ich fühle mich nach einer Weile gestresst oder nervös.“
- „Ich merke, dass ich müde bin und trotzdem weiter scrolle.“
- „Ich vergesse, wie viel Zeit vergangen ist.“
- „Ich habe Kopfschmerzen oder fühle mich angespannt.“
- Andere Anzeichen: \_\_\_\_\_
- **Was könntest du tun, wenn du merkst, dass du zu viel Zeit am Handy verbracht hast? (Wähle aus oder ergänze eigene Strategien)**
- „Ich werde das Handy für eine Pause zur Seite legen und einen Spaziergang machen.“
- „Ich werde bewusst etwas anderes tun, das mich entspannt (z. B. Musik hören, ein Buch lesen, mich bewegen).“
- „Ich werde mich mit Freunden oder Familie unterhalten, um offline aktiv zu werden.“
- Andere: \_\_\_\_\_

## 6. Motivation und Selbstverantwortung: Erfolge feiern

- **Wie möchtest du deine Erfolge feiern, wenn du deine Ziele erreichst? (Wähle bis zu zwei Belohnungen)**
- „Ich werde mir einen Tag ohne Handy gönnen, um Zeit mit meinen Freunden oder Hobbys zu verbringen.“
- „Ich werde eine Aktivität planen, die ich schon immer mal ausprobieren wollte.“
- „Ich werde mir einen speziellen Wunsch erfüllen, z. B. ein neues Buch oder einen Ausflug.“
- Andere Belohnung: \_\_\_\_\_

### **Zusammenfassung: Deine Fortschritte verfolgen**

- **Was ist dein Ziel für die nächste Woche in Bezug auf deine Handynutzung?**
- **Wie wirst du sicherstellen, dass du dieses Ziel erreichst? (Wähle eine Methode)**
- „Ich werde meine Bildschirmzeit täglich überprüfen.“
- „Ich werde ein kurzes Tagebuch führen, wie ich mich nach der Handynutzung fühle.“
- „Ich werde handyfreie Zeiten einplanen, in denen ich alternative Aktivitäten mache.“
- Andere Methode: \_\_\_\_\_

### **Ende der Woche: Reflektion**

Am Ende der Woche kannst du zurückschauen und dich fragen:

- **Habe ich mein Ziel erreicht?**
- Ja
- Nein (Wenn nein, was war der Grund?)
- **Wie habe ich mich während der Woche gefühlt?**
- Entspannter
- Weniger gestresst
- Produktiver
- Anderes: \_\_\_\_\_
- **Was möchte ich nächste Woche verbessern oder verändern?**
- 

### **Schlussgedanke:**

Dieser Fragebogen soll dir dabei helfen, deine Handynutzung besser zu verstehen und sie so zu gestalten, dass du dich gut fühlst. Setze dir erreichbare Ziele, feiere deine Erfolge und nutze dein Handy bewusst, um deine Zeit zu genießen und dich auf das zu konzentrieren, was dir wirklich wichtig ist.