

|DEIN |HANDY- |HABIT-TRACKER

Schreib regelmäßig auf, wann du zum Handy greifst. Analysiere jeden Abend deinen Tag. Du wirst sehr schnell wiederkehrende Verhaltensmuster und emotionale Trigger erkennen. Sobald du sie erkennst, kannst du sie optimieren – und Reaktion in Aktion verwandeln. So kommen du und deine Handygewohnheiten in digitale Balance. Viel Freude dabei!



Datum	Uhrzeit	Was habe ich gerade gemacht?	Wie habe ich mich gefühlt?	Warum habe ich auf einmal zum Handy gegriffen?	Was habe ich am Handy gemacht?	Für wie lange?	Wie habe ich mich danach gefühlt?

Datum	Uhrzeit	Was habe ich gerade gemacht?	Wie habe ich mich geföhlt?	Warum habe ich auf einmal zum Handy gegriffen?	Was habe ich am Handy gemacht?	Für wie lange?	Wie habe ich mich danach geföhlt?

Datum	Uhrzeit	Was habe ich gerade gemacht?	Wie habe ich mich geföhlt?	Warum habe ich auf einmal zum Handy gegriffen?	Was habe ich am Handy gemacht?	Für wie lange?	Wie habe ich mich danach geföhlt?

Datum	Uhrzeit	Was habe ich gerade gemacht?	Wie habe ich mich gefühlt?	Warum habe ich auf einmal zum Handy gegriffen?	Was habe ich am Handy gemacht?	Für wie lange?	Wie habe ich mich danach gefühlt?

Datum	Uhrzeit	Was habe ich gerade gemacht?	Wie habe ich mich gefühlt?	Warum habe ich auf einmal zum Handy gegriffen?	Was habe ich am Handy gemacht?	Für wie lange?	Wie habe ich mich danach gefühlt?