

Aussagen zum Einstieg in das Thema Digital Detox

- Ich benutze häufig Messenger wie WhatsApp.
- Ich bin oft auf YouTube.
- Ich benutze häufig TikTok.
- Ich benutze häufig Snapchat.
- Ich bin oft auf Instagram.
- Ich nutze mein Handy, um mit meinen Freunden zu kommunizieren.
- Ich nutze mein Handy aus Langeweile.
- Ich nutze mein Handy, um auf dem Laufenden zu bleiben.
- Wenn ich mein Handy nicht an habe, habe ich Angst, etwas zu verpassen.
- Ich genieße es, wenn ich Zeit ohne Handy und Internet verbringen kann.
- Es kommt oft vor, dass ich mich vergesse und viel mehr Zeit am Handy verbringe als ich geplant hatte.
- Ich bekomme manchmal so viele Nachrichten aufs Handy, dass es mich total nervt.
- Ich schalte regelmäßig mein Handy bewusst aus, um Zeit für mich zu haben.