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 anhabe, 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.