



Persönlicher digitaler Wellnessplan

Abschnitt 1: Selbsteinschätzung der digitalen Gewohnheiten

Tägliche Bildschirmzeit:

Durchschnittliche Online-Zeit in Stunden: _____

Hauptaktivitäten (z. B. soziale Medien, Spiele, Lernen): _____

Herausforderungen:

1. _____
2. _____
3. _____

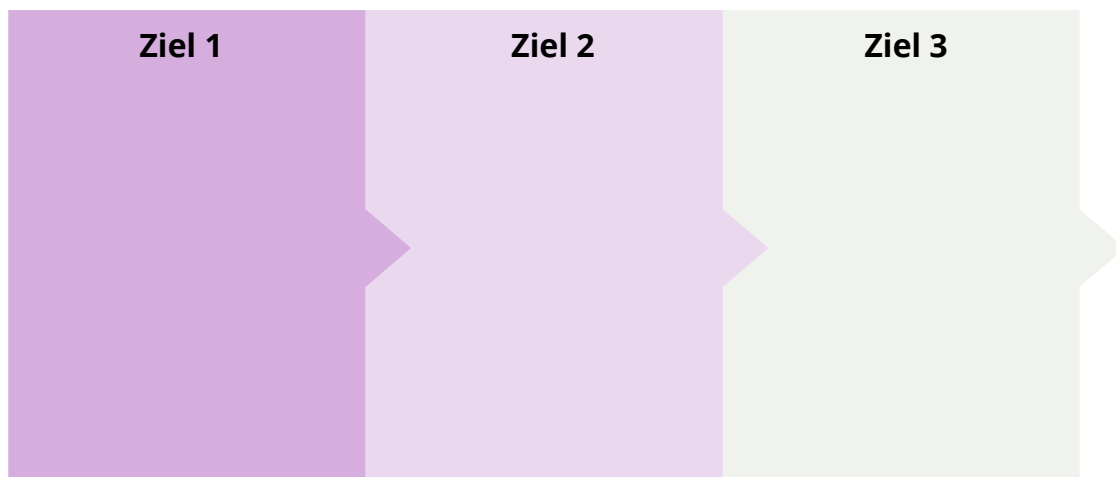
Abschnitt 2: Zielsetzung

Ziel 1: _____

Ziel 2: _____

Ziel 3: _____

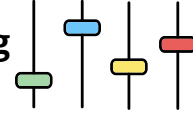
Abschnitt 3: Konkrete Handlungsschritte





Persönlicher digitaler Wellnessplan

Abschnitt 4: Rechenschaftspflicht und Nachverfolgung



WIE ICH MEINE FORTSCHRITTE VERFOLGEN WERDE

WER WIRD MICH UNTERSTÜTZEN?

Werkzeug oder Methode

- App
- Zeitschrift
- Checklist
-
-

Verantwortlichkeitspartner

Rolle der Familie oder Gleichaltriger

Abschnitt 5: Reflexion

Eine Sache, die ich ab sofort tun werde:

Eine Sache, die ich ab sofort tun werde:

Abschnitt 6: Motivation

Schreiben Sie eine kurze Stellungnahme dazu, warum Ihnen digitales Wohlbefinden wichtig ist:

