**Woche 1 Blatt 2 Trigger-Analyse**
*Arbeitsblatt: "Meine Trigger verstehen"*

Wie du deine Handynutzung langfristig reduzierst:

## 1 7-Tage-Protokoll

| Zeitpunkt | Ort | Anwesende Personen | Gefühle / Emotionen | Vorherige Aktivität |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

## 2 Wöchentliche Musteranalyse

**Häufigste Zeiten:**

- ☐ Morgens (6-9 Uhr)
- ☐ Vormittags (9-12 Uhr)
- ☐ Mittags (12-14 Uhr)
- ☐ Nachmittags (14-17 Uhr)
- ☐ Abends (17-22 Uhr)
- ☐ Nachts (22-6 Uhr)

**Häufigste Orte:**

1. _____ (Häufigkeit: _____ mal)
2. _____ (Häufigkeit: _____ mal)
3. _____ (Häufigkeit: _____ mal)

**Dominante Emotionen:**

1. _____ (Häufigkeit: _____ mal)
2. _____ (Häufigkeit: _____ mal)
3. _____ (Häufigkeit: _____ mal)

**Typische vorherige Aktivitäten:**

1. _____ (Häufigkeit: _____ mal)
2. _____ (Häufigkeit: _____ mal)
3. _____ (Häufigkeit: _____ mal)