



Verhaltensprotokoll:

Beantworte folgende Fragen täglich für mehr Kontrolle über dein Verhalten.

Wie du deine Handynutzung langfristig reduzierst:



 Mein Rückblick auf den: _____	Habe ich heute Verlangen nach meinem Handy gespürt? 	Ja, auf einer Skala von 1-10 entsprach mein Verlangen der Stärke: [.....]	Ich habe die Handyaktivität für [.....] Minuten ausgeführt 
--	---	---	--

In welcher Situation befand ich mich, als das Verlangen auftauchte?	
--	--

Was dachte ich in dieser Situation?	
--	--

Welche Gefühle erlebte ich in dieser Situation?	
--	--

Wie fühlte sich mein Körper in dieser Situation an?	
--	--

Was erwartete ich mir in dieser Situation von der Handynutzung?	
--	--



Verhaltensprotokoll:

Beantworte folgende Fragen täglich für mehr Kontrolle über dein Verhalten.

Wie du deine Handynutzung langfristig reduzierst:

