



Verhaltensframework:

In diesem Schritt analysieren wir dein Verhaltensprotokoll sorgfältig. Wir zerlegen das Problem in seine Bestandteile und entwickeln anschließend gemeinsam eine passende Lösung.

Wie du deine Handynutzung langfristig reduzierst:



⚠ Problem:

☁ Gefühle, die dafür verantwortlich sein könnten: →

Szenario:

Was machst du?	Warum machst du das?

Lösung:

♻ Alternative Aktivitäten	

🔧 Alte Aktivität erschweren	

📈 Neue Aktivität erleichtern	



Verhaltensframework Beispiel:

In diesem Schritt analysieren wir dein Verhaltensprotokoll sorgfältig. Wir zerlegen das Problem in seine Bestandteile und entwickeln anschließend gemeinsam eine passende Lösung.

Wie du deine Handynutzung langfristig reduzierst:



⚠ Problem: [PROBLEME (z.B. hohe Bildschirmzeit)]

☁ Gefühle, die dafür verantwortlich sein könnten:

→ [GEFÜHL 1 (z.B.: Stress)] -> Nicht wirklich, nur unsicher
[GEFÜHL 2 (z.B.: Überwältigung)] -> Nicht, dass ich wüsste
[GEFÜHL 3 (z.B.: Lust auf Dopamin)] -> Ja / Nein

Szenario: [SZENARIO (z.B.: beim Aufwachen)]

Was machst du? [AKTIVITÄT z.B.: (Instagram oder Tiktok nutzen)]

Warum machst du das? [GRUND z.B.: (um wach zu werden)]

Lösung:

♻ Alternative Aktivitäten

[AKTIVITÄT 1 z.B.: Lesen / Musik hören]

[AKTIVITÄT 2 z.B.: Lesen / Musik hören]

🔧 Alte Aktivität erschweren

[LÖSUNG 1 z.B.: Handy draußen laden]

📈 Neue Aktivität erleichtern

[LÖSUNG 1 z.B.: Wecker kaufen]

[LÖSUNG 2 z.B.: Buch neben das Bett legen]