



**WWW Dokumentation:**

Notiere hier jedes Mal wann du die WWW Übung gemacht hast und was du dabei festgestellt hast.

Wie du deine Handynutzung langfristig reduzierst:



<b>Wann &amp; Wo?</b>			
<b>Wofür?</b>			
<b>Warum jetzt?</b>			
<b>Was noch?</b>			
<b>Wann &amp; Wo?</b>			
<b>Wofür?</b>			
<b>Warum jetzt?</b>			
<b>Was noch?</b>			
<b>Wann &amp; Wo?</b>			
<b>Wofür?</b>			
<b>Warum jetzt?</b>			
<b>Was noch?</b>			
<b>Wann &amp; Wo?</b>			
<b>Wofür?</b>			
<b>Warum jetzt?</b>			
<b>Was noch?</b>			
<b>Wann &amp; Wo?</b>			
<b>Wofür?</b>			
<b>Warum jetzt?</b>			
<b>Was noch?</b>			



### WWW Dokumentation Beispiele:

Notiere hier jedes Mal wann du die WWW Übung gemacht hast und was du dabei festgestellt hast.

Wie du deine Handynutzung langfristig reduzierst:



<b>Wann &amp; Wo?</b>	04.11 14:00 Uhr Uni-Vorlesung	05.11 09:00 Uhr Frühstückstisch	05.11 18:45 Uhr Fitnessstudio
<b>Wofür?</b>	E-Mails checken	WhatsApp durchschauen	Musik oder Workout-Playlist starten
<b>Warum jetzt?</b>	Benachrichtigung von der Uni bezüglich einer Frist	Neugier auf Nachrichten von Freunden	Motivation und Fokus für das Training
<b>Was noch?</b>	Warten bis zur Pause, Notizen auf Papier schreiben	Zeitung lesen, einfach in Ruhe frühstücken	Ohne Musik trainieren
<b>Wann &amp; Wo?</b>	05.11 22:30 Uhr Bett	06.11 17:00 Uhr im Bus auf dem Weg nach Hause	06.11 18:00 auf der Toilette
<b>Wofür?</b>	YouTube-Videos schauen	Nachrichten lesen	Instagram
<b>Warum jetzt?</b>	Entspannung vor dem Schlafen	Benachrichtigung von einem Freund	Langeweile
<b>Was noch?</b>	Lesen, Atemübungen, Meditation	Podcast hören, einfach aus dem Fenster schauen	Sudoku spielen, über Tag nachdenken
<b>Wann &amp; Wo?</b>			
<b>Wofür?</b>			
<b>Warum jetzt?</b>			
<b>Was noch?</b>			
<b>Wann &amp; Wo?</b>			
<b>Wofür?</b>			
<b>Warum jetzt?</b>			
<b>Was noch?</b>			
<b>Wann &amp; Wo?</b>			
<b>Wofür?</b>			
<b>Warum jetzt?</b>			
<b>Was noch?</b>			