

Monat:

# Digital Detox-Challenge

Lass dein Handy in der ersten Woche jeden Morgen nach dem Aufstehen für eine Stunde außer Acht. In Woche 2 gilt das Gleiche, allerdings vor dem Zubettgehen. In Woche 3 heißt es maximal 30 Minuten Spielen oder Social Media pro Tag. Und in der vierten Woche möchte ich, dass du dir 1-max. 3 Zeitfenster pro Tag bestimmst, an denen du deine Mails beantwortest. Außerhalb dieses Zeitfensters werden keine E-Mails angeschaut oder bearbeitet und das Postfach bleibt zu!

(mind.) 1 h nach dem Aufstehen kein Handy

1 h vor dem Zu Bett Gehen kein Handy

Nur 30 min Social Media oder Spielen pro Tag

E-Mails nur in best. E-Mail-Zeitfenstern bearbeiten

