

Mein Leben-an-Tagebuch

31 TAGE · DEIN SELBSTBESTIMMTER OKTOBER

DARUM GEHT'S

Leitfrage: Wer entscheidet eigentlich, wann ich zum Smartphone greife: ich oder der Algorithmus?

Botschaft: Selbstbestimmung entsteht durch kleine Entscheidungen, die wir jeden Tag bewusst treffen.

SO FUNKTIONIERT'S

- Jeden Abend 30 Sekunden Check-in.
- Bildschirmzeit & Aktivierungen eintragen.
- Deinen **Leben-an-Moment** des Tages festhalten.
- Am Monatsende: Foto schicken für dein Abzeichen.

💡 **Zwei Wege:** Drucke das Tagebuch aus und trage es per Hand ein, oder fülle es direkt am Bildschirm digital aus (Formularfelder) und speichere es.

TAG	BILDSCHIRMZEIT	AKTIVIERUNGEN	30 MIN OHNE HANDY	LEBEN-AN-MOMENT
1			☐ morgens ☐ abends	
2			☐ morgens ☐ abends	
3			☐ morgens ☐ abends	
4			☐ morgens ☐ abends	
5			☐ morgens ☐ abends	
6			☐ morgens ☐ abends	
7			☐ morgens ☐ abends	
8			☐ morgens ☐ abends	
9			☐ morgens ☐ abends	
10			☐ morgens ☐ abends	
11			☐ morgens ☐ abends	
12			☐ morgens ☐ abends	
13			☐ morgens ☐ abends	
14			☐ morgens ☐ abends	
15			☐ morgens ☐ abends	



TAG	BILDSCHIRMZEIT	AKTIVIERUNGEN	30 MIN OHNE HANDY	LEBEN-AN-MOMENT
16			☐ morgens ☐ abends	
17			☐ morgens ☐ abends	
18			☐ morgens ☐ abends	
19			☐ morgens ☐ abends	
20			☐ morgens ☐ abends	
21			☐ morgens ☐ abends	
22			☐ morgens ☐ abends	
23			☐ morgens ☐ abends	
24			☐ morgens ☐ abends	
25			☐ morgens ☐ abends	
26			☐ morgens ☐ abends	
27			☐ morgens ☐ abends	
28			☐ morgens ☐ abends	
29			☐ morgens ☐ abends	
30			☐ morgens ☐ abends	
31			☐ morgens ☐ abends	



Geschafft? Schick uns am Monatsende ein Foto deines ausgefüllten Tagebuchs an info@smartphoneaus-lebenan.de, und du erhältst dein Leben-an-Abzeichen für Oktober.