

Mein Leben-an-Tagebuch

30 TAGE · DEIN BEWUSSTER SEPTEMBER

DARUM GEHT'S

Leitfrage: Wie nutze ich mein Smartphone eigentlich wirklich – und was bedeutet das für mich?

Botschaft: Veränderung beginnt nicht mit Verzicht. Sie beginnt mit Bewusstsein.

SO FUNKTIONIERT'S

- Jeden Abend 30 Sekunden Check-in.
- Bildschirmzeit & Aktivierungen eintragen.
- Deinen **Leben-an-Moment** des Tages festhalten.
- Am Monatsende: Foto schicken → 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	MEIN LEBEN-AN-MOMENT DES TAGES
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

TAG	BILDSCHIRMZEIT	AKTIVIERUNGEN	MEIN LEBEN-AN-MOMENT DES TAGES
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			



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