

# WANN HAST DU DAS LETZE MAL WAS SCHÖNES GESEHEN?

Sicher nicht, als du in dein Handy geschaut hast.

Ein Erwachsener verbringt pro Tag bis zu 3,5 Stunden online.

Das wollen wir heute ändern:

- 1) Am Esstisch bleibt das Handy heute weg
- 2) Zwischendurch auf lautlos stellen, nur so kommt man zur Ruhe
- 3) Menschen, mit denen man sowieso nichts gemeinsam hat, die Instagram-Freundschaft kündigen
- 4) Statt alle 3 Minuten nur noch einmal pro Stunde aufs Handy schauen
- 5) Handy über Nacht ausschalten und in einen anderen Raum legen
- 6) Rucksack statt Hosentasche – Handy außer Reichweite aufbewahren
- 7) Such dir heute eine App aus auf die du komplett verzichten willst (z.B. Netflix, YouTube, ...)