

Mein persönlicher Medienhygieneplan

Digitale Medien, Social Media und KI sind Werkzeuge. Entscheidend ist nicht, ob wir sie nutzen – sondern wie bewusst wir unsere Aufmerksamkeit gestalten. Ich gestalte meine Woche mit digitaler Balance!

1. Welche kleinen Veränderungen möchte ich ausprobieren?

2. Meine Woche:

Tag	Morgen – bewusst starten	Tag – digitale Balance	Abend – zur Ruhe kommen	Wie hat sich das angefühlt?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

3. Reflexion am Ende der Woche:
