

Use your Buddy!



Be smart - PhoneSmart!
Sei clever und mach das
beste aus deinem
Smartphone Gebrauch!



1. Wähle dir eine ernstgemeinte, messbare und realistische **Regel** zur Selbstbegrenzung aus: (Ergänze den Satz Textfeld)

Ich verspreche dir, dass ich eine Woche lang...

2. Besprich Sie kurz (gegenseitig) mit deinem *Buddy*. Prüft gemeinsam ob sie *ernstgemeint*, *messbar* und *realistisch* ist!
3. Versprich deinem *Buddy*, dass du dich **1 Woche** daran halten wirst!
4. Steckt euren Zettel in den Geldbeutel und gebt ihn nach 1 Woche (ohne Namen eurer Lehrkraft für eine anonyme Auswertung)

.....

1 Woche später besprecht ihr in der Schule mit eurem *Buddy*

- a. Habe ich das Versprechen eingehalten? (ja/nein)
- b. Wie ging es mir dabei? (z. B. „hat gut funktioniert...“)
- c. Hatte das Einhalten des Versprechens positive Auswirkungen auf mein Leben bzw. Tagesablauf oder Gemütszustand? (z. B. „fühlte mich ruhiger/unruhiger“, „hatte mehr/weniger persönliche Begegnungen mit“, „hatte mehr Zeit zu“ usw.)

Gerne könnt Ihr euch mit eurer Lehrkraft darüber austauschen.