



# Dein sanfter Digital-Check (7 Tage)

*Ein liebevoller Begleiter für deine Woche – nicht zur Kontrolle, sondern zum bewussten Wahrnehmen.*

## Tagesprotokoll

Datum: \_\_\_\_\_  morgens  mittags  abends

### 1. Zeitpunkt der Nutzung

---

### 2. Dauer (ca.)

10 Min  30 Min  1 Std  länger

### 3. Art der Aktivität

Nachrichten  Social Media  Arbeit  Streaming  
 Shopping  Telefon/Sprachnachrichten  anderes: \_\_\_\_\_

### 4. Energie danach

klar & inspiriert  neutral  erschöpft / leer

### 5. Körperempfinden

---

### 6. Gedanken/Gefühle

---

### 🌙 Mini-Reflexion am Abend

✨ Das hat mir heute gutgetan:

---

✨ Das möchte ich morgen anders ausprobieren:

---

## Wochenreflexion (Sonntagabend)

- Welche Tageszeiten tun mir digital gut?

---

- Wann fühle ich mich regelmäßig überreizt?

---

- Welche kleinen Veränderungen haben mir geholfen?

---

- Was nehme ich mit für die nächste Woche?

---

- Eigene Gedanken und Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---