

Nimm dein Handy abends nicht mit ins Bett und lade es außerhalb deines Zimmers.	Starte einen Tag mit 10 Minuten Musik hören (Offline Modus) statt zu Scrollen.
Verzichte die erste Stunde nach dem Aufwachen und die erste Stunde vor dem Schlafen auf dein Handy.	Räume digital auf! Lösche alte Bilder oder unnötige Chats.
Schalte alle Push-Benachrichtigungen für Social-Media-Apps aus.	Ersetze eine digitale Konversation per Chat pro Tag mit einer anderen Art der Kommunikation.
Stelle dein Handy auf den Schwarz-Weiß-Modus.	Suche gezielt Inspiration (z. B. DIY, Rezepte) und gestalte ein Vision Board.
Lege für deine liebste App ein Bildschirmzeitlimit von maximal 30 Minuten fest.	Führe ein Mini-Tagebuch über deine Social-Media-Zeit (wann, wie lange, warum).
Deinstalliere für eine Woche eine App, die dich am meisten Zeit kostet.	Baue ein "Handy-Bett" außerhalb von deinem Zimmer. Ab 20 Uhr schläft dein Handy dort!
Mache einen Spaziergang und sei dabei eine Stunde ohne Handy.	Nutze Social Media ausschließlich im Stehen.
Nutze die OneSec- oder Touch the Grass-App, die dich fragt, ob Du Social Media wirklich nutzen willst.	Schalte die „Gefällt mir“-Anzeige in Instagram-Posts aus (in den Einstellungen).
Entfolge 5 Accounts, die dich stressen oder dir schlechte Laune machen.	Verbringe täglich 15 Minuten draußen ohne Handy.
Schalte stumm, was dir nicht guttut (Storys/Posts bestimmter Accounts).	Mache eine „Social Media nur am Nachmittag“-Regel.
Poste und schreibe in dieser Woche nur bewusst: Überlege vor jedem Post: „Warum will ich das teilen?“	Höre einen Podcast statt Videos zu schauen.
Genieße eine Offline-Mahlzeit am Tag ohne Handy, Computer oder TV.	Social Media ist diese Woche nur erlaubt, wenn es draußen regnet.
Nutze abends ab 20 Uhr den Flugmodus oder den Nicht-Stören-Modus.	Würfel jeden Morgen. Die Zahl, die du siehst, gibt an, wie lange du heute am Smartphone sein darfst.
Ersetze 15 Minuten Social Media durch eine Offline-Aktivität.	Suche jeden Tag positiven Content und teile ihn.
Schreibe einen handschriftlichen Brief oder eine Notiz statt einer DM.	Lasse dein Handy eine Stunde unbeaufsichtigt in einem anderen Raum.