

1

**Welche digitale Aktivität
gibt mir momentan
am meisten Energie?**

2

**Wo in der digitalen Welt
ärgere ich mich, weil
ich das Zeitgefühl verliere?**

3

**Welche digitale Gewohnheit
würde ich gerne verändern?**

4

**Welche App würde ich am
meisten vermissen und warum?**

5

**Wann tut mir
eine Bildschirmpause
besonders gut?**

6

**Welche digitale Aktivität
fördert meine Kreativität oder
meine Fertigkeiten
und bringt mich ins Tun?**

Meine Digitale Ernährung



Meine Digitale Ernährung



Meine Digitale Ernährung



Meine Digitale Ernährung



Meine Digitale Ernährung



Meine Digitale Ernährung



7

**Wann und woran merke ich,
dass es zu viel wird?**

8

**Welche Online-Aktivität
stärkt meine Beziehungen?**

9

**Was sollte auf meinem Teller
häufiger vorkommen?**

10

**Was landet bei mir aktuell
zu oft/zu viel auf dem Teller?**

11

**Erlebe ich denselben Teller
immer gleich, oder
beeinflussen Stimmung,
Stress oder andere Dinge,
wie es mir mit ihm geht?**

12

**„Wenn ich mehr Balance für
das möchte, was mir guttut:
Was würde ich auf meinem
Teller gerne ergänzen,
reduzieren oder verändern?“**

Meine Digitale Ernährung



Meine Digitale Ernährung



Meine Digitale Ernährung



Meine Digitale Ernährung



Meine Digitale Ernährung



Meine Digitale Ernährung

