

## PLAN FÜR MEDIENABSTINENZ

Ein Plan für Medienabstinenz hilft uns, von der zwanghaften Nutzung von Medien/Technik und der darauf folgenden Zeittrunkenheit Abstand zu nehmen. Ein persönlicher Plan für die Nutzung von Medien/Technik wird uns bei unseren Medienentscheidungen leiten und festlegen, was, wann, wie, wo und warum wir unsere Geräte nutzen. Mit Hilfe eines Sponsors und/oder eines Medienverantwortungspartners entwickelt jedes Mitglied einen Plan, der auf einer ehrlichen Einschätzung der eigenen zwanghaften Mediennutzung basiert. Wir evaluieren unsere Pläne kontinuierlich neu, um uns selbst zur Verantwortung zu ziehen und nicht zu rationalisieren, „auszubrechen“ und die Sucht zu füttern. Zeitmanagement und die Nutzung eines Timers sind von unschätzbarem Wert, um unseren Abstinenzplan auf unsere täglichen Handlungen anzuwenden.

1. Welche Medien sind für die Arbeit notwendig?
2. Welche Medien sind für die Verbindung mit Familie und Freunden notwendig?
3. Wofür nutzt du sonst noch Medien?
4. Welche Arten von Medien verursachen bei dir die stärkste Trunkenheit? Sei spezifisch.
5. Zu welcher Tageszeit fällt es dir am schwersten, von Medien fernzubleiben?
6. Wie viel Zeit möchtest du täglich vor einem Bildschirm verbringen?
7. Wofür möchtest du deine Medien nutzen? (Beispiel: Entspannung, Unterhaltung, Geschäft, etc.)
8. Wofür möchtest du deine Medien nicht nutzen? (Beispiel: Streit mit Leuten auf Facebook, Verlorengehen in negativen Nachrichtenzyklen, etc.)
9. Wann wäre eine gute Zeit, um Medien während des Tages ein- und auszuschalten?

### Aufgabe:

Schreibe einen spezifischen Aktionsplan, den du an deinen Sponsor und deine Medienabstinenz-Partner sendest. Drucke ihn aus, damit du ihn vor dir behalten kannst. Lies ihn täglich für 21 Tage.