



Die **WAS IST WAS Handy-Pause 2026**

Mein Handy-Pausen-Vertrag



Er ist deine persönliche Verabredung mit dir selbst. Du entscheidest, was du ausprobieren willst – und was dir in der Aktionswoche wichtig ist. **Realistisch schlägt perfekt. Viel Spaß!**

1. Das bin ich

Mein Name: _____

2. Das nehme ich mir vor

Kreuze an, was du diese Woche ausprobieren möchtest. Entscheide dich für das, was sich richtig und machbar anfühlt!

- Ich schaue morgens erst nach dem Frühstück aufs Handy.
- Abends kommt das Handy nicht mit ans Bett.
- Wenn ich mit Freunden oder der Familie zusammen bin, lege ich das Handy weg.
- Ich nutze mein Handy nur zum Telefonieren.
- Beim Essen liegt mein Handy in einem anderen Raum.
- Ich stelle den Nicht-stören-Modus ein – zum Beispiel ab 20
- Ich scrolle nicht mehr als 30 Minuten am Tag durch soziale Medien.
- Ich verzichte diese Woche komplett auf mein Handy.

3. Das will ich mit dieser Woche erreichen

Was erhoffst du dir? Was wäre schön, wenn es am Ende der Woche anders wäre?

4. Das darf ich trotzdem – meine erlaubten Ausnahmen

Ausnahmen sind kein Versagen. Sie machen den Vertrag realistisch. Schreib hier auf, was diese Woche trotzdem okay ist – und steh dazu. **Ich darf trotzdem:**

5. Ein kurzer Brief an mein zukünftiges Ich

In einer Woche liest du das hier wieder. Was möchtest du dir selbst sagen?

Das hat sich diese Woche verändert:

Das fiel mir besonders schwer:

Darauf bin ich stolz:

6. Unterschrift

Unterschrift

Datum

Ort

Tipp für Familien: Macht diesen Vertrag gemeinsam – Kinder und Eltern. Dann gilt er für alle.