



Die WAS IST WAS Handy-Pause 2026

Reflexionsbogen – Was hat die Woche mit mir gemacht?



Diese drei Fragen haben die Woche angetrieben:

1. Wie abhängig bin ich wirklich?
2. Was verändert sich, wenn das Handy mal Pause hat?
3. Was vermisse ich – und was brauche ich davon wirklich?

Teil 1: Schnell-Check

Kreuze an: 1 = gar nicht / 5 = voll und ganz

Diese Woche war schwieriger als gedacht.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	gar nicht → voll und ganz
Ich habe mein Ziel aus dem Vertrag erreicht.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	gar nicht → voll und ganz
Ich bin mit meiner Woche zufrieden.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	gar nicht → voll und ganz
Ich übernehme etwas für meinen Alltag.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	gar nicht → voll und ganz

Teil 2: Was hat sich verändert?

Ergänze die Sätze.

Meine Stimmung diese Woche war

Ohne Handy hatte ich plötzlich Zeit für

Bei Gesprächen mit anderen habe ich gemerkt, dass

Was ich gar nicht vermisst habe, war

Teil 3: Überraschung und Herausforderung

Am meisten überrascht hat mich

Am schwersten war es, als

Was ich wirklich vermisst habe, war

Ein Moment, den ich ohne Handy genossen habe:

Das nehme ich mir für meinen Alltag vor:

Teil 4: Was nehme ich mit?

Eine Gewohnheit, die ich beibehalten möchte – weil sie mir gut getan hat:

Das möchte ich anderen weitergeben – weil ich es selbst erlebt habe:
