App-Nutzungs-Bogen (7 mal / Woche ausdrucken & täglich ausfüllen)

Lieblings – Apps (z.b. Instagram, Youtube,…)	Wie viele Minuten pro Tag?	Wie fühle ich mich dabei? (kreuze das passende Gefühl an)	Wie fühle ich mich danach?	Welchen Mehrwert hatte es für mich? (z.B. etwas gelernt, motiviert, gar nichts, keine Ahnung,)	Sinnvoll oder nicht sinnvoll?
1.		Sehr gut – eher gut– neutral – eher schlecht – sehr schlecht	Sehr gut – eher gut– neutral – eher schlecht – sehr schlecht		
2.		Sehr gut – eher gut– neutral – eher schlecht – sehr schlecht	Sehr gut – eher gut– neutral – eher schlecht – sehr schlecht		
3.		Sehr gut – eher gut– neutral – eher schlecht – sehr schlecht	Sehr gut – eher gut– neutral – eher schlecht – sehr schlecht		
4.		Sehr gut – eher gut– neutral – eher schlecht – sehr schlecht	Sehr gut – eher gut– neutral – eher schlecht – sehr schlecht		
Informieren/Bilden (z.B. Zeitungen + Wikipedia + Browser,…)		Sehr gut – eher gut– neutral – eher schlecht – sehr schlecht	Sehr gut – eher gut– neutral – eher schlecht – sehr schlecht		
Unterhalten (z.B. Facebook + Candy Crush + Shoppen..)		Sehr gut – eher gut– neutral – eher schlecht – sehr schlecht	Sehr gut – eher gut– neutral – eher schlecht – sehr schlecht		
Kommunizieren (z.B: Whatsapp, Messanger,..)		Sehr gut – eher gut– neutral – eher schlecht – sehr schlecht	Sehr gut – eher gut– neutral – eher schlecht – sehr schlecht		
Gesamtnutzung		Sehr gut – eher gut– neutral – eher schlecht – sehr schlecht	Sehr gut – eher gut– neutral – eher schlecht – sehr schlecht		

Was ist das Ziel des Bogens?

Ziel dieses Bogens ist es, dass du herausfindest, welche Auswirkungen die Apps auf dein Wohlbefinden haben. Fülle die Spalten täglich ein und schaue sie dir nach 7 Tagen erneut an. Dadurch kannst du feststellen, welche Apps du zukünftig nicht mehr so oft nutzen oder gar löschen solltest. So erlangst du etwas Kontrolle über deinen Smartphone Gebrauch zurück und fängst an, die Auswirkungen auf deine Gefühle und Stimmungen etwas besser zu verstehen.

Wie oft soll ich den Bogen ausfüllen?

Fühle den Bogen am besten täglich aus. Am besten abends, wenn du dich noch besser erinnern kannst. Nach einer Woche kannst du dir Bögen erneut ansehen und schauen, welche Apps du am längsten genutzt hast und welche Gefühle sie in dir ausgelöst haben.

Wie funktioniert der Bogen?

In die erste Spalte schreibst du die am häufigsten genutzten Apps. In die zweite Spalte schreibst du die jeweilige Nutzungsdauer der Apps, die du in den Einstellungen deines Handys findest. Neben den Spalten „Informieren", „Unterhalten", „Kommunizieren" zählst du die Dauer der Nutzung zusammen, die in diese Kategorie fallen. Hast du beispielsweise 15 Minuten Candy Crush gespielt und dir 37 Minuten Instagram Inhalte angesehen, die dir keine brauchbaren Informationen gegeben haben, trägst du bei „Unterhaltung" 52 Minuten ein.

Tipp: Um herauszufinden, ob etwas „Informierend oder Bildend" war, frage dich, ob du etwas Neues gelernt hast oder nicht. Wenn nichts hängen geblieben ist oder du dich nicht erinnern kannst zählt es zu „Unterhalten".

In der dritten und vierten Spalte kreuzt du das passende Gefühl an. Hast du dich gut gefühlt, weil du vielleicht ein motivierendes Video gesehen hast? Oder hast du dich aufgeregt, weil du Kommentare in Facebook durchgelesen hast? All diese Dinge lösen bestimmte Gefühle in dir aus, die du dort angibst.

In die letzte Spalte schreibst du, welchen Mehrwert die Nutzung für dich hatte. Zum Beispiel „Langeweile vertreiben", „entspannen" oder „ich habe etwas gelernt". Danach überlegst du dir, ob die Nutzung der Apps, sowie die Gesamtnutzung aller Apps an diesem Tag sinnvoll oder eher nicht sinnvoll gewesen ist. Dadurch findest du heraus, ob du die Zeit, die du für die Apps aufgewendet hast, vielleicht besser hättest nutzen können.

Wie analysiere ich den Bogen?

Hast du mittlerweile mehrere Bögen ausgefüllt? Super! Du gehst einen Schritt in die richtige Richtung! Jetzt kannst du damit beginnen, zu analysieren, welche Apps dein Leben bereichern und welche es möglicherweise verschlechtern. Sieh dir die Nutzungszeiten an und frage dich, ob die Zeit, die du dafür aufgewendet hast, gut investiert war. Zeit ist kostbar und man sollte aufpassen, dass man nicht zu leichtfertig mit ihr umgeht. Kommt dir die Nutzungszeit zu viel vor oder bemerkst du, dass du dich oft schlecht fühlst oder du so gut wie keinen Mehrwert durch die Nutzung bekommst, dann solltest du dir überlegen, ob du die App-Nutzung nicht reduzieren oder gar löschen solltest. Dadurch kannst du dir mehr Zeit für wichtigere & wertvollere Dinge schaffen und vielleicht neue Interessen entdecken. Natürlich braucht man auch manchmal eine „Ablenkung", „Erholung" oder „Auszeit". Aber das kann man ebenso gut oder sogar viel besser ohne das Handy! Wichtig ist, dass du verstehst, welche Gewohnheitsmäßige Nutzung gut und welche schlecht für dich ist. So kannst du deine Lebensqualität verbessern.