



SMARTER PHONE

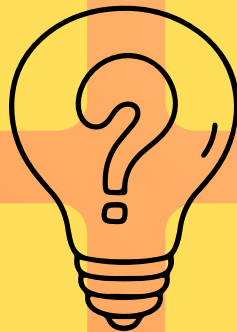


DOWNLOAD AUF
DIGITALE-NOTIZEN.DE

Zehn einfache Regeln zur selbstbestimmten Social-Media-Nutzung

**Benachrichtigungen
ausschalten**

**Reflektiere deine
Nutzung**



**Alles, was du zu lang
machst, ist schlecht**

**Denke Minuten
als Euros**



Setze Limits

**Spüre, was
dir gut tut**

**Breche negative
Reflexe...**

**... und schaffe gute
Rituale**

**Reflektiere deine
Algorithmus**

Du bestimmst!

