



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 Algorithmen

Du bestimmst!

