Regeln zum Projekt „Zwei Wochen ohne Handy“

Die Idee dieses Projektes ist es festzustellen, ob Sie den normalen Alltag noch ohne Ihr Handy regeln können, oder ob Sie bereits derart abhängig sind, dass Sie nicht einmal mehr 14 Tage Ihres Lebens ohne das kleine Gerät schaffen. Falls Sie sich dafür entschieden haben, dieses Projekt anzugehen, danke ich Ihnen schon im Vorhinein. Folgen Sie nun den unten aufgeführten Anweisungen.

- Verabschieden Sie sich von Ihrem Handy. Sie haben dafür noch exakt eine Stunde Zeit!
  Einige Ideen:
    - Schreiben Sie Ihren Verwandten und Bekannten bis wann sie offline sind
    - Ändern Sie den Status oder hinterlassen sie eine E-Mail-Adresse
    - Schreiben Sie sich wichtige Termine in eine Agenda

- Wenn die Stunde um ist:
    - Nehmen Sie Ihr Handy und schalten Sie es aus
    - Öffnen Sie ein Couvert und legen sie das ausgeschaltete Handy hinein
    - Verschließen Sie das Couvert richtig (eventuell mit Klebestreifen oder Siegel)
    - Legen Sie das Couvert an einen Ort, wo sie es nicht ständig sehen

- Während der zwei Wochen:
    - Notieren Sie sich nach einer Woche ein Zwischenfazit
    - Schreiben Sie sich Änderungen, Gefühle, Momente der Versuchung, usw. auf
    - **Bleiben Sie dran, geben Sie nicht auf!**

- Nach zwei Wochen:
    - Herzliche Gratulation, Sie haben es überstanden!
    - Nehmen Sie das Couvert, öffnen Sie es, nehmen sie Ihr Handy heraus und schalten Sie es ein. Sie dürfen es nun offiziell wieder benutzen
    - Füllen Sie das Beiblatt aus
    - Vielen Dank für Ihre Zeitinvestition und Engagement!

Rechte:
- Sie müssen nur auf Ihr Handy verzichten, alle anderen Mediengeräte (Computer, I-Pads, Fernseher etc.) sind während diesen zwei Wochen erlaubt.

Regeln:
- Das Handy **muss** ausgeschaltet werden und in einem **verschlossenen** Couvert verweilen
- Es ist nicht erlaubt, andere Handys anstelle Ihres Handys zu benutzen (auch nicht für Teilbereiche!)

Notizblatt (bitte zu gegebener Zeit ausfüllen)

Nach einer Woche

Wie ist es Ihnen in der ersten Hälfte der handyfreien Zeit ergangen?

_____

_____

Sonst Spezielles, Auffälligen etc.

_____

_____

Nach den zwei Wochen

Wie ist es Ihnen in der zweiten Hälfte der handyfreien Zeit ergangen?

_____

_____

Gab es einen Moment, in dem Sie in Versuchung gekommen sind, Ihr Handy zu benutzen? Wann und wieso?

_____

_____

Mit was haben Sie die Zeit, die sie normalerweise am Handy verbringen, in diesen zwei Wochen verbracht?

_____

_____

Was für Mittel haben sie (mehr) genutzt, um die Funktionen Ihres Handys zu ersetzen?

_____

_____

Fühlten Sie sich anders als sonst (beispielsweise weniger/mehr gestresst)? Weshalb?

_____

_____

Werden Sie Ihr Handy in Zukunft weniger oder anders benutzen? Wieso?

_____

_____

Sonst Spezielles, Auffälligen etc.

_____

_____

Sind sie mit dem Projekt zufrieden? ○ Ja ○ Nein