

### Übung 3:

Beantworten Sie die folgenden Fragen.

1. Wie fühlen Sie sich, seit Ihre kleine Abhängigkeit von einem oder mehreren digitalen Geräten zutage getreten ist? Hat sich Ihr Verhalten oder Ihre Persönlichkeit dadurch verändert, und sei es nur leicht? Ertappen Sie sich beispielsweise oft dabei, dass Sie Ihre Arbeit unterbrechen, um sich einer anderen Aufgabe zuzuwenden?

.....  
.....  
.....

2. Wie gut schlafen Sie, seit Sie herausgefunden haben, dass Sie von einem oder mehreren digitalen Geräten abhängig sind?

.....  
.....  
.....

3. Wie ist Ihr Verhältnis zum Essen, seit Ihre Abhängigkeit von einem oder mehreren digitalen Geräten deutlich wurde, und wie ist es, während Sie eines dieser Geräte benutzen?

.....  
.....  
.....



4. Was ist eventuell noch wichtig, um Ihre Bestandsaufnahme zu vervollständigen?

.....  
.....  
.....

### Übung 4:

Beschreiben Sie mithilfe der Informationen aus den Übungen 1-3 genau die kleine(n) Abhängigkeit(en), gegen die Sie angehen wollen. Es geht hier nicht darum, ein exaktes Ziel zu definieren. Erklären Sie einfach in Ihren eigenen Worten, wie Sie Ihren Umgang mit den Produkten moderner Technologie erleben, von denen Sie dem Ergebnis nach am meisten abhängig sind. Zur Erinnerung: Diese Etappe ist besonders nützlich, um hinterher Ihre Fortschritte gut einschätzen zu können.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....