

## 2 Kommunikations- & Informationsgewohnheiten

**Fokus: Ausformulierung eigener Verhaltensänderungen / Ziele (nach John-Whitmore)**

### 1 Was möchtest Du in Bezug auf Deine Smartphone und PC-Nutzung gerne verändern?

### 2 Überprüfe Deine Formulierungen auf Basis der Kriterien von John Whitmore!

*Verhaltensänderung ist realistisch (ja / nein), messbar (ja / nein), zeitlich planbar (ja / nein), verständlich (ja / nein), relevant (ja / nein), herausfordernd (ja / nein) und protokolliert (ja / nein)*

### 3 Formuliere Deine Verhaltensänderung so um, dass sie alle Kriterien erfüllt!

### 4 Schicke die gewünschte Verhaltensänderung per FutureMe.org an Dein zukünftiges Ich (z.B. 3 Monate in die Zukunft)!

#### Beispiel

*Ich möchte mein Smartphone am Wochenende weniger nutzen.*

*Verhaltensänderung ist*

*realistisch (ja / nein), messbar (ja / nein), zeitlich planbar (ja / nein), verständlich (ja / nein), relevant (ja / nein), herausfordernd (ja / nein) & protokolliert (ja / nein)*

*Umformulierung:*

*Ich möchte mein Smartphone für einen Monat am Wochenende etwa 60 Min pro Tag weniger verwenden, indem ich meine schriftliche Kommunikation ausschließlich zur Vorbereitung persönlicher Treffen verwende.*