

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.