

Was, wann, wo, warum?

Das Tagesprotokoll dient dazu, die Gefahr einer schleichend ansteigenden Nutzung aufzudecken. Mit dieser Vorlage kannst du dokumentieren, wie häufig du Online-Games wirklich nutzt, und feststellen, ob sich dein Spielverhalten im Verlauf der Zeit verändert. Die drei W-Fragen (Was?, Wann?, Wo?) können dir dabei helfen, die Spielesituation genau zu beschreiben.

Überlege dir außerdem jeweils, warum du in dieser spezifischen Situation Online-Spiele genutzt hast. So kannst du ein besseres Verständnis dafür entwickeln, welchen Zweck das Online-Spielen für dich erfüllt (z. B. Langeweile bekämpfen, negative Emotionen vermeiden, Stress abbauen).

Name:

Datum:

Wann? (Uhrzeit)	Wo?	Internet-/Mediennutzung				Andere Aktivitäten/Freizeitaktivitäten		
		Dauer (Min.)	Was?	Gerät: Handy, etc.	Warum?	Dauer (Min.)	Was?	Mit wem?
06:00-08:00								
08:00-10:00								
10:00-12:00								
12:00-14:00								
14:00-16:00								
16:00-18:00								
18:00-20:00								
20:00-22:00								

Kopiert euch die Vorlage auf ein DIN-A3-Blatt oder nutzt für eure Notizen ggf. ein extra Blatt.