

## Vorsicht, Medienüberflutung!

1. Was ermöglicht mir der bewusste Blick auf meinen Medienkonsum?

.....

2. Was gibt mir innere Stabilität? Wo spüre ich die?

.....

3. Wann merke ich, dass ich keine Kontrolle mehr habe?

.....

4. Wer oder was kann mich unterstützen, damit ich künftig bewusster mit Medien umgehe?

.....

Ein Ampelsystem kann helfen, sich selbst zu beobachten und Kontrollmarker für die eigene Medienüberflutung (frühzeitig) zu erkennen. Fügen Sie die oben genannten Antworten unten ein und ergänzen



Bild: AdobeStock/Bogdana

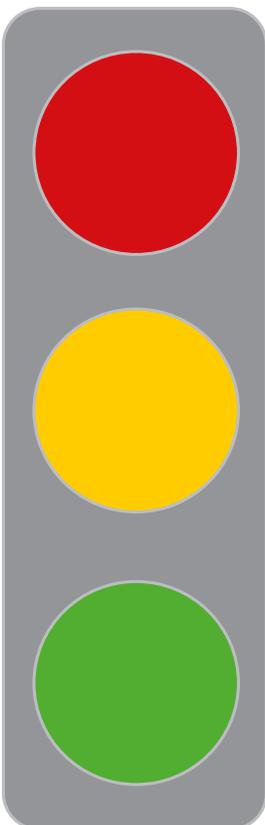


Bild: AdobeStock/peregrinus

**Wo, wann und wie merke ich, dass ich meinen Medienkonsum nicht mehr unter Kontrolle habe?**

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

**Welche Anzeichen spüre ich, wenn ich zu viel Zeit online verbringe und mit zu wenig Achtsamkeit durchs Leben gehe?**

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

**Was empfinde ich, wenn ich mich stabil in meiner Mitte befinde und das Hier und Jetzt genießen kann?**

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