



**Handy-Challenge**

Jahr 2015 Monat Mai

Setup	erledigt
<b>Level 1</b>	
Ladestation außerhalb des Schlafzimmers	
zeitraubende Apps löschen	
lang nicht benutzte Apps löschen	
manueller Email-Abruf	
max. 2 Apps mit Push-Meldungen	
<b>Level 2</b>	
Emails deaktiviert	
Nicht-Handy-Wecker	
Sonstiges: _____	
Sonstiges: _____	

Durchhalten	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Level 1</b>														
kein Handy in öffentlichen Verkehrsmitteln oder im Auto														
Handy beim Spaziergang oder Einkaufen zu Hause lassen														
kein Handy im Gespräch														
kein Handy beim Essen														
Sonstiges: _____														
<b>Level 2</b>														
kein Handy beim Fernsehen/Seriengucken														
kein Handy vorm Frühstück														
kein Handy im Bett														
2 Stunden vorm Schlafen kein Handy mehr														
Sonstiges: _____														
Sonstiges: _____														
<b>Bonuslevel</b>														
handyfreier Tag														

Hake jede erfüllte Aufgabe ab! Trage weitere To Dos ein, die dir nützlich erscheinen.