



DIGITAL DETOX CONTRACT

Mein persönlicher Digital Detox

Selbstverpflichtung für 7 Tage

Mit meiner Unterschrift entscheide ich mich bewusst für eine Auszeit vom Smartphone. Für die Dauer von sieben Tagen reduziere ich meine Bildschirmzeit eigenverantwortlich.

Meine Intention ist, mein Nutzungsverhalten aufmerksam zu beobachten und mir eigene Ziele zu setzen, wie ich diese Zeit anders nutze.

Art und Umfang dieser Auszeit bestimme ich selbst.
Diese Vereinbarung dient mir als persönliche Erinnerung.
Die Einhaltung liegt in meiner alleinigen Verantwortung.
Ich bewahre dieses Dokument an einem gut sichtbaren Ort auf.

Hiermit verpflichte ich mich für sieben Tage,
Folgendes einzuhalten / auszuprobieren:

Unterschrift:

Ort, Datum:
