

MEIN SOCIAL MEDIA TAGEBUCH

Heute ist der:

Auf welchen Plattformen war ich aktiv:

Wie viel Zeit habe ich auf Social Media verbracht:

Wie habe ich mich dabei gefühlt? Wie hat dieser Inhalt meinen Tag beeinflusst?



Was hat dich denn so fühlen lassen? War es ein Account oder ein Inhalt den du gesehen hast? Mach dir dazu Notizen:

.....

.....

.....

.....

Was könnte ich ändern, damit es mir beim nächsten Mal besser geht? Was kann ich daraus lernen? Mach dir dazu Notizen:

.....

.....

.....

.....





MEIN SOCIAL MEDIA TAGEBUCH

Hier sind einige Tipps, die dir helfen können, ein effektives Social Media Tagebuch zu führen:

1. Sei **konsequent**: Versuche jeden Tag ein paar Minuten zu reservieren, um dein Social Media Tagebuch auszufüllen.
2. Sei **ehrlich**: Sei offen und ehrlich in deinem Tagebuch. Schreibe, wie du dich wirklich fühlst, auch wenn es negativ ist.
3. Erkenne **Auslöser**: Erkenne, was dich dazu gebracht hat, die Plattform zu nutzen und wie es sich auf deine Stimmung auswirkt.
4. **Reflektiere**: Nimm dir Zeit, um über deine Erfahrungen nachzudenken und zu reflektieren. Schreibe auf, was du gelernt hast und wie du das nächste Mal anders handeln kannst.
5. Setze **Ziele**: Setze dir Ziele für dein Social Media Tagebuch, z. B. den Konsum auf bestimmte Zeiten zu beschränken oder bestimmte Plattformen zu meiden.
6. **Belohne** dich selbst: Belohne dich selbst, wenn du konsequent bleibst und dein Tagebuch regelmäßig ausfüllst. Belohnungen können kleine Dinge wie ein leckeres Essen oder ein gutes Buch sein.

Nutze es als **Werkzeug**: Betrachte dein Social Media Tagebuch als Werkzeug, um dein Verhalten zu ändern und deine Gedanken und Gefühle besser zu verstehen. Nutze es, um positive Veränderungen in deinem Leben zu bewirken.

