



JOMO statt FOMO

Füllt die linke Spalte mit Gründen warum ihr im Verlauf eines Tages immer wieder ins Handy schaut oder länger am Handy seid als ihr geplant hattet. Im nächsten Schritt versucht ihr Alternativen zu finden.

z.B. Mir ist langweilig	z.B. Ich mache einen Spaziergang