

Teil 1

Konsumhits

Konsummittel	Einschätzung deines eigenen Konsums Anzahl pro Woche	Schätzung des Konsums anderer Gleichaltriger Anzahl pro Woche
Kaffee		
Soft Drinks (Cola, Rivella etc.)		
Tee		
Wasser		
Energy Drinks		
Wein		
Bier		
Spirituosen (harter Alkohol)		
Süssigkeiten (z.B. Chips, Schokolade)		
Früchte		
Zigaretten/E-Zigaretten		
Schnupftabak		
Cannabis		
Snus (Kautabak)		
Mein «Laster»		

Teil 2

Zeitfresser

Konsummittel	Einschätzung deines eigenen Konsums Stunden pro Woche	Schätzung des Konsums anderer Gleichaltriger Stunden pro Woche
TV, Fernsehen		
Lesen		
Gamen		
Sport		
Soziale Medien		
Basteln, Zeichnen, kreativ sein		

Es geht auch mit weniger

Suche dir eine Gewohnheit aus, auf die du in der nächsten Zeit verzichten willst und formuliere dazu ein persönliches Ziel, das dich herausfordert, aber realistisch ist.

Vertrag/Commitment

Persönliches Ziel von _____

Ich werde vom _____ bis zum _____

auf _____ verzichten.

Unterschrift _____