

DIGITAL-TAGEBUCH

„NACHHALTIG DIGITAL UNTERWEGS“

Die Zeit an Smartphone, Tablet & Co. ist mal wieder einfach so verfliegen? Mithilfe des 'Digital-Tagebuchs' können Sie Ihre digitalen Nutzungszeiten anhand einer exemplarischen Woche tagesgenau erfassen und so einen besseren Überblick über Ihr Nutzungsverhalten gewinnen. Tragen Sie dafür pro Wochentag sämtliche Online-Aktivitäten, die Sie über den Tag ausgeführt haben, in die nachfolgende Übersicht ein. Tipp: Denken Sie dabei an alle Smart- bzw. Endgeräte, die Sie üblicherweise aktiv nutzen (u. a. Smartphone, Laptop, Tablet, PC, Smart-TV; ggf. Gebäude-automation, Smart Home uvm.).

ANLEITUNG ZUM AUSFÜLLEN IHRES DIGITAL-TAGEBUCHS

SCHRITT 1	SCHRITT 2	SCHRITT 3	SCHRITT 4	SCHRITT 5	SCHRITT 6
AKTIVITÄT	GERÄTE- BEZEICHNUNG	NUTZUNGS- DAUER (IN STUNDEN)	DAVON PRIVAT (IN %)	DATEN- ÜBERTRAGUNG	ANMERKUNGEN ZU BESONDEREN EREIGNISSEN AM TAG
<p>Bitte geben Sie hier die Kategorie an, der Sie Ihre digitale Aktivität zuordnen würden. Tragen Sie dafür den entsprechenden Zahlen-Code aus Tabelle 1, Seite 2 ein.</p> <p>► <i>Beispiel:</i> Sie haben während einer Busfahrt über Ihre mobilen Daten Musik gestreamt. In diesem Fall würden Sie hier „4“ eintragen.</p>	<p>Geben Sie hier das Gerät an, das Sie für Ihre Aktivität verwendet haben.</p> <p>► <i>Beispiel:</i> Smartphone, Laptop etc.</p>	<p>Geben Sie hier die Dauer Ihrer Aktivität in Stunden an. Runden Sie dabei bitte auf 0,25 Stunden.</p> <p>► <i>Beispiel:</i> Sie haben einen 135-minütigen Film über ein Streaming-Portal geschaut. Dies entspräche einer Nutzungsdauer von 2,25 Stunden.</p>	<p>Geben Sie hier an, zu welchem Anteil Sie der Aktivität in einem privaten Rahmen nachgegangen sind.</p> <p>► <i>Beispiel:</i> Sie haben beruflich an einer Video-Konferenz teilgenommen und am selben Tag etwa in gleicher Länge einen Gruppen-Videoanruf mit Freund*innen getätigt. Der private Anteil der Aktivität „Video-Konferenz“ läge somit etwa bei 50 %.</p>	<p>Geben Sie hier an, ob Sie für die Aktivität Ihre mobilen Daten, eine WLAN- oder eine LAN-Verbindung genutzt haben. Tragen Sie für eine Datenverbindung über mobile Daten „M“, über WLAN „W“ und über LAN „L“ ein.</p> <p>► <i>Beispiel:</i> Sie haben während einer Busfahrt über Ihre mobilen Daten Musik gestreamt. In diesem Fall würden Sie hier „M“ eintragen.</p>	<p>Geben Sie ggf. besondere Ereignisse an, die sich am gegebenen Tag auf ihr digitales Nutzungsverhalten ausgewirkt haben könnten.</p> <p>► <i>Beispiel:</i> Krankheit, Urlaub, besonders hohes Arbeitsaufkommen etc.</p>



TABELLE 1

Zahlen-Code Digitales Handlungsfeld

- 1 Kommunikation & Messenger (Emails, Chats, Video-Calls etc.)
- 2 Information & Bildung (Nachrichten, Lernprogramme etc.)
- 3 Produktivität bzw. Selbst- und Alltagsorganisation
- 4 Streaming (Filme, Videos, Musik, Podcasts, Hörbücher etc.)
- 5 Social Media-Aktivitäten (Postings, Kommentare etc.)
- 6 Online-Shopping & -Buchungen (Produkte, Dienstleistungen, Reisen etc.)
- 7 Online-Spiele („Gaming“)
- 8 Navigation (z. B. Fahrinfo-Apps, Maps)
- 9 Smart Home-Einstellungen (automatisierte Beleuchtung, Kameras u.v.m.)
- 10 Gesundheit & Fitness (Fitness-Tracker, Schrittzähler u.v.m.)
- 11 Finanzen (z. B. Online-Banking bzw. -Trading)
- 12 Generative KI (z. B. Chat-GPT)
- 13 Sonstiges (bitte angeben)



MONTAG

Ausfüllhinweis: Bitte verwenden Sie pro Aktivität eine Zeile, gehen für diese jeweils die Schritte in der Anleitung durch und tragen die Informationen in die Tabelle ein.

Nr.	Wochentag	SCHRITT 1	SCHRITT 2	SCHRITT 3	SCHRITT 4	SCHRITT 5
		AKTIVITÄT	GERÄTEBEZEICHNUNG	NUTZUNGS- DAUER (in Std.)	DAVON PRIVAT (in %)	DATEN- ÜBERTRAGUNG
1	Montag					
2	Montag					
3	Montag					
4	Montag					
5	Montag					
6	Montag					
7	Montag					
8	Montag					
9	Montag					
10	Montag					
11	Montag					
12	Montag					
13	Montag					
14	Montag					
15	Montag					
		SCHRITT 6 GGF. BESONDERE EREIGNISSE				

DIENSTAG

Ausfüllhinweis: Bitte verwenden Sie pro Aktivität eine Zeile, gehen für diese jeweils die Schritte in der Anleitung durch und tragen die Informationen in die Tabelle ein.

Nr.	Wochentag	SCHRITT 1	SCHRITT 2	SCHRITT 3	SCHRITT 4	SCHRITT 5
		AKTIVITÄT	GERÄTEBEZEICHNUNG	NUTZUNGS- DAUER (in Std.)	DAVON PRIVAT (in %)	DATEN- ÜBERTRAGUNG
1	Dienstag					
2	Dienstag					
3	Dienstag					
4	Dienstag					
5	Dienstag					
6	Dienstag					
7	Dienstag					
8	Dienstag					
9	Dienstag					
10	Dienstag					
11	Dienstag					
12	Dienstag					
13	Dienstag					
14	Dienstag					
15	Dienstag					
SCHRITT 6						
GGF. BESONDERE EREIGNISSE						



MITTWOCH

Ausfüllhinweis: Bitte verwenden Sie pro Aktivität eine Zeile, gehen für diese jeweils die Schritte in der Anleitung durch und tragen die Informationen in die Tabelle ein.

Nr.	Wochentag	SCHRITT 1	SCHRITT 2	SCHRITT 3	SCHRITT 4	SCHRITT 5
		AKTIVITÄT	GERÄTEBEZEICHNUNG	NUTZUNGS- DAUER (in Std.)	DAVON PRIVAT (in %)	DATEN- ÜBERTRAGUNG
1	Mittwoch					
2	Mittwoch					
3	Mittwoch					
4	Mittwoch					
5	Mittwoch					
6	Mittwoch					
7	Mittwoch					
8	Mittwoch					
9	Mittwoch					
10	Mittwoch					
11	Mittwoch					
12	Mittwoch					
13	Mittwoch					
14	Mittwoch					
15	Mittwoch					
SCHRITT 6						
GGF. BESONDERE EREIGNISSE						



DONNERSTAG

Ausfüllhinweis: Bitte verwenden Sie pro Aktivität eine Zeile, gehen für diese jeweils die Schritte in der Anleitung durch und tragen die Informationen in die Tabelle ein.

Nr.	Wochentag	SCHRITT 1	SCHRITT 2	SCHRITT 3	SCHRITT 4	SCHRITT 5
		AKTIVITÄT	GERÄTEBEZEICHNUNG	NUTZUNGS- DAUER (in Std.)	DAVON PRIVAT (in %)	DATEN- ÜBERTRAGUNG
1	Donnerstag					
2	Donnerstag					
3	Donnerstag					
4	Donnerstag					
5	Donnerstag					
6	Donnerstag					
7	Donnerstag					
8	Donnerstag					
9	Donnerstag					
10	Donnerstag					
11	Donnerstag					
12	Donnerstag					
13	Donnerstag					
14	Donnerstag					
15	Donnerstag					
SCHRITT 6						
GGF. BESONDERE EREIGNISSE						



FREITAG

Ausfüllhinweis: Bitte verwenden Sie pro Aktivität eine Zeile, gehen für diese jeweils die Schritte in der Anleitung durch und tragen die Informationen in die Tabelle ein.

Nr.	Wochentag	SCHRITT 1	SCHRITT 2	SCHRITT 3	SCHRITT 4	SCHRITT 5
		AKTIVITÄT	GERÄTEBEZEICHNUNG	NUTZUNGS- DAUER (in Std.)	DAVON PRIVAT (in %)	DATEN- ÜBERTRAGUNG
1	Freitag					
2	Freitag					
3	Freitag					
4	Freitag					
5	Freitag					
6	Freitag					
7	Freitag					
8	Freitag					
9	Freitag					
10	Freitag					
11	Freitag					
12	Freitag					
13	Freitag					
14	Freitag					
15	Freitag					
SCHRITT 6						
GGF. BESONDERE EREIGNISSE						



SAMSTAG

Ausfüllhinweis: Bitte verwenden Sie pro Aktivität eine Zeile, gehen für diese jeweils die Schritte in der Anleitung durch und tragen die Informationen in die Tabelle ein.

Nr.	Wochentag	SCHRITT 1	SCHRITT 2	SCHRITT 3	SCHRITT 4	SCHRITT 5
		AKTIVITÄT	GERÄTEBEZEICHNUNG	NUTZUNGS- DAUER (in Std.)	DAVON PRIVAT (in %)	DATEN- ÜBERTRAGUNG
1	Samstag					
2	Samstag					
3	Samstag					
4	Samstag					
5	Samstag					
6	Samstag					
7	Samstag					
8	Samstag					
9	Samstag					
10	Samstag					
11	Samstag					
12	Samstag					
13	Samstag					
14	Samstag					
15	Samstag					
SCHRITT 6						
GGF. BESONDERE EREIGNISSE						



SONNTAG

Ausfüllhinweis: Bitte verwenden Sie pro Aktivität eine Zeile, gehen für diese jeweils die Schritte in der Anleitung durch und tragen die Informationen in die Tabelle ein.

Nr.	Wochentag	SCHRITT 1	SCHRITT 2	SCHRITT 3	SCHRITT 4	SCHRITT 5
		AKTIVITÄT	GERÄTEBEZEICHNUNG	NUTZUNGS- DAUER (in Std.)	DAVON PRIVAT (in %)	DATEN- ÜBERTRAGUNG
1	Sonntag					
2	Sonntag					
3	Sonntag					
4	Sonntag					
5	Sonntag					
6	Sonntag					
7	Sonntag					
8	Sonntag					
9	Sonntag					
10	Sonntag					
11	Sonntag					
12	Sonntag					
13	Sonntag					
14	Sonntag					
15	Sonntag					
SCHRITT 6						
GGF. BESONDERE EREIGNISSE						

