

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. Gebäudeautomation, 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 | | | | | | |

