



GENTLEMENS AGREEMENT

EST. 2024

WWW.GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

© 2024

ACTION STEP: NUTZE DEIN HANDY RICHTIG - PASSE DICH AN

IN DIESER FOLGE GING ES UM EVOLUTION, ANPASSUNG UND VERÄNDERUNG. ANPASSUNG IST NICHT NUR EIN BIOLOGISCHES PRINZIP, SONDERN AUCH EIN ENTSCHEIDENDER FAKTOR IN DEINEM ALLTAG. GENAU WIE UNTERNEHMEN, DIE DEN DIGITALEN WANDEL VERSCHLAFEN HABEN, KANNST AUCH DU INS HINTERTREFFEN GERATEN, WENN DU DICH NICHT WEITERENTWICKELST.

VIELE VON UNS VERSCHWENDEN TÄGLICH STUNDEN MIT SINNLOSEM KONSUM: SOCIAL MEDIA, SPIELE, YOUTUBE USW. ZEIT, ENERGIE UND AUFMERKSAMKEIT GEHEN VERLOREN. DABEI KANN DEIN HANDY AUCH DAS STÄRKSTE WERKZEUG SEIN, UM DEIN LEBEN VORANZUBRINGEN – WENN DU ES RICHTIG NUTZT. HIER IST DEINE SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG:

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ACTION STEP: NUTZE DEIN HANDY RICHTIG - PASSE DICH AN

TRACKE DEINE BILDSCHIRMZEIT

ZIEL: BEWUSSTSEIN ÜBER DEINEN TATSÄCHLICHEN KONSUM SCHAFFEN.

- GEHE IN DIE EINSTELLUNGEN DEINES SMARTPHONES UND SCHAU DIR GENAU AN, WIE VIEL ZEIT DU PRO TAG AM BILDSCHIRM VERBRINGST. DU WIRST ÜBERRASCHT SEIN.
 - WIE VIELE STUNDEN SIND ES WIRKLICH?
 - WELCHE APPS BENUTZT DU AM MEISTEN?



WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!

ACTION STEP: NUTZE DEIN HANDY RICHTIG - PASSE DICH AN

SCHREIBE DEINE ZEITFRESSER AUF

ZIEL: KLARHEIT ÜBER DEINE „ENERGIE-LECKS“ GEWINNEN

- NOTIERE DIR DIE APPS, DIE DICH AM MEISTEN ZEIT KOSTEN. SEI EHRlich ZU DIR SELBST.
 - IST ES WIRKLICH PRODUKTIV, MEHRERE STUNDEN AUF TIKTOK, INSTAGRAM, YOUTUBE ODER IN SINNLOSEN SPIELEN ZU VERBRINGEN?
- ÜBERLEGE AUCH: WAS HÄTTEST DU MIT DIESER ZEIT MACHEN KÖNNEN?



WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!

ACTION STEP: NUTZE DEIN HANDY RICHTIG - PASSE DICH AN

BERECHNE DEIN VERBESSERUNGSPOTENZIAL

ZIEL: POTENZIELLE FREIE ZEIT ENTDECKEN.

- SCHÄTZE, WIE VIELE DIESER STUNDEN DU REALISTISCH EINSPAREN KÖNNTEST – OHNE AUF MEHRWERT ZU VERZICHTEN.
- OFT SIND ES 1-3 STUNDEN TÄGLICH.
 - MULTIPLIZIERE DAS MAL 7 TAGE. PLÖTZLICH FINDEST DU EINE KOMPLETTE NEUE WOCHEN IN DEINEM JAHR.



WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!

ACTION STEP: NUTZE DEIN HANDY RICHTIG - PASSE DICH AN

SETZE DIR EIN KLARES ZIEL

ZIEL: DEINE NEU GEWONNENE ZEIT SINNVOLL NUTZEN

- ENTSCHEIDE BEWUSST, WAS DU MIT DIESER FREIEN ZEIT TUN WILLST. NUTZE SIE FÜR:
 - DEINE **GESUNDHEIT** (SPORT, ERNÄHRUNG, BEWEGUNG)
 - DEINE **BILDUNG** (LESEN, LERNEN, WEITERBILDUNG)
 - DEINE **BEZIEHUNGEN** (FAMILIE, FREUNDE, ECHTE GESPRÄCHE)
 - DEINE **ZIELE** (ARBEIT, PROJEKTE, TRÄUME)



WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!

ACTION STEP: NUTZE DEIN HANDY RICHTIG - PASSE DICH AN

ÜBERPRÜFE DEINE FORTSCHRITTE NACH 1-2 WOCHEN

ZIEL: SPÜRBARE VERÄNDERUNG MESSEN

- VERGLEICHE DEINE NEUE BILDSCHIRMZEIT MIT DER ALTEN. SCHAU DIR AN, WAS SICH VERÄNDERT HAT.
 - FÜHLST DU DICH **PRODUKTIVER**?
 - HAST DU **MEHR** GESCHAFFT?
 - BIST DU **ZUFRIEDENER** MIT DIR **SELBST**?
 - VIELLEICHT MERKST DU AUCH, WIE VIEL **KLARER** DEIN **KOPF** IST, WENN DU NICHT MEHR STÄNDIG ABGELENKT BIST.



WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!

ACTION STEP: NUTZE DEIN HANDY RICHTIG - PASSE DICH AN

FAZIT: DEIN HANDY IST KEIN PROBLEM – ES IST EIN WERKZEUG. DIE FRAGE IST NUR: **NUTZT DU ES? ODER WIRST DU VON IHM GENUTZT?**

ES LIEGT ALLEIN AN DIR, OB DEIN SMARTPHONE DEINE KETTEN ENGER SCHNÜRT ODER OB ES DEIN SCHLÜSSEL ZU MEHR ERFOLG, FREIHEIT UND ZUFRIEDENHEIT WIRD.

WERDE DIR BEWUSST, WIE VIEL **ZEIT, ENERGIE** UND **AUFMERKSAMKEIT** DU TÄGLICH VERSCHENKST – UND HOLE DIR DIE **KONTROLLE** ZURÜCK. DAS IST ANPASSUNG IM 21. JAHRHUNDERT. NICHT DIE TECHNIK AN SICH IST GUT ODER SCHLECHT, SONDERN DER UMGANG DAMIT.

UND GENAU DARUM GEHT ES:

SEI DER MENSCH, DER SICH ANPASST – DER DIE CHANCEN DIESER ZEIT NUTZT UND BEWUSST GESTALTET. **DU HAST ES SELBST IN DER HAND.**



WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!

GENTLEMEN'S AGREEMENT

WWW.GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

INFO@GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

