MEDIENSUCHTHILFE/INFO
HAMBURG

Woche vom>	bis>

Trackingtabelle

Wochentag	Uhrzeit von ...	Uhrzeit bis ...	Stunden	Was? (Snapchat, Fortnite, Instagram, ...)	Alternative Aktivität (Sport, Freunde ...)	Mit wem?	Stimmung				
							extrem schlecht	schlecht	weiß nicht	gut	sehr gut

Diese Woche habe ich insgesamt [   ] Stunden mit Games/Social Media/Streaming verbracht. So viele Stunden habe ich mit alternativen Aktivitäten verbracht: (   )