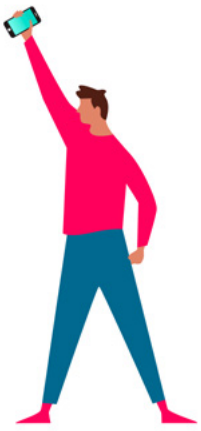
Digitale Medien verantwortungsbewusst nutzen

EIN ZIEL

Ich kann digitale Geräte zielgerichtet einsetzen. Sie haben keine Kontrolle über mich.

„Ich, der Herr, habe ein großes Werk für dich zu tun.“ (Lehre und Bündnisse 112:6.)



EIN PLAN

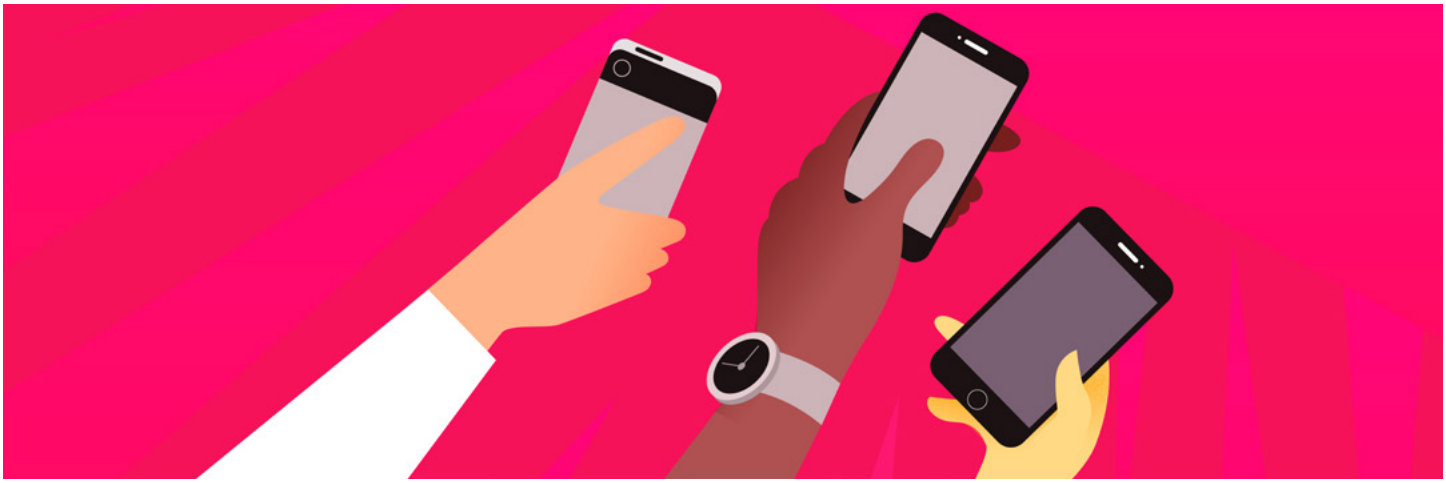
Wenn ich vorausplane, fühle ich mich besser und treffe sinnvollere Entscheidungen.

„Dieses Leben ist die Zeit, da der Mensch sich vorbereiten soll, Gott zu begegnen.“ (Alma 34:32.)

EINE PAUSE

Es ist in Ordnung, innezuhalten und eine Pause einzulegen.

„Seid ruhig und wisst, dass ich Gott bin.“ (Lehre und Bündnisse 101:16.)



EIN ZIEL

Ich kann digitale Geräte zielgerichtet einsetzen. Sie haben keine Kontrolle über mich.

EIN PLAN

Wenn ich vorausplane, fühle ich mich besser und treffe sinnvollere Entscheidungen.

EINE PAUSE

Es ist in Ordnung, innezuhalten und eine Pause einzulegen.

FRAGEN ZUM NACHDENKEN

- Warum verwende ich im Moment ein digitales Gerät?
- Fühle ich mich wohl bei dem, was ich tue?
- Wie lange will ich mein digitales Gerät nutzen?

- Was ist mein Plan für den Umgang mit dem digitalen Gerät?
- Welches Zeichen gebe ich Gott damit, wie ich meine Zeit nutze?

- Vermeide ich Inhalte, von denen ich weiß, dass sie nicht richtig oder zielgerichtet sind?
- Merke ich, dass der Heilige Geist mich verlässt?

ANREGUNGEN FÜR DIE PRAXIS

- Schicke jemandem eine nette Nachricht.
- Hör dir Musik an, die dir Frieden schenkt.
- Erstelle eigene Inhalte.
- Setze digitale Geräte gezielt zum Lernen ein.

- Schränke die tägliche Zeit vor dem Bildschirm selbst ein.
- „Folge“ nur Angehörigen und Freunden und kontaktiere sonst niemanden.
- Richte zuhause gerätefreie Bereiche ein.
- Richte zuhause eine Ladestation für die Familie ein.
- Benutze Filter.

- Leg das Gerät beiseite und entferne dich davon.
- Bete um Kraft.
- Sprich mit jemandem.

KIRCHE JESU CHRISTI
DER HEILIGEN DER LETZTEN TAGE

© 2024 Intellectual Reserve, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Version: 4/24. Das Original trägt den Titel: *Taking Charge of Technology*. German. PD80010356 150