

## M9: Mediennutzungsverhalten

### Mediennutzungsverhalten

#### Fragenkatalog zum Thema Mediennutzungsverhalten

stimmt	... nicht	... kaum	... eher	... genau
<b>Konsequenzen</b>				
Ich bin so häufig mit dem Computer beschäftigt, dass ich manchmal Probleme in der Schule bekomme.				
Meine schulischen Leistungen leiden unter meinen Mediennutzungsgewohnheiten.				
Mir wichtige Menschen beschweren sich, dass ich zu viel Zeit am Computer verbringe.				
Mit anderen unternehme ich weniger, weil ich oft am Computer sitze.				
<b>Kontrolle</b>				
Vor dem Computer sage ich oft: „Nur noch ein paar Minuten“ – dann höre ich doch nicht auf.				
Ich verbringe mehr Zeit am Computer, als ich mir vorgenommen habe.				
Ich habe schon häufiger – ohne Erfolg – versucht, meine Zeit vor dem Computer zu reduzieren.				
<b>Entzug</b>				
Ich bin gereizt, nervös oder unzufrieden, wenn ich nicht am Computer sitzen kann.				
Ich beschäftige mich gedanklich mit Inhalten meiner Computertätigkeit, auch wenn ich nicht am Computer sitze.				
<b>Handlungsspielraum</b>				
Ich habe Hobbys aufgegeben, weil ich viel mit dem Computer arbeite.				
Meine Tätigkeit in Gruppen und Vereinen habe ich zeitlich reduziert.				
Menschen, die ich ehemals gerne traf, sehe ich heute fast nicht mehr.				