



# Selbsttest: Ich und mein Smartphone

	Ja	Nein
1 Morgens, wenn ich aufstehe, muss ich zuerst auf meinem Smartphone alle meine Netzwerke (Facebook, Instagram, Threema, usw.) durchgehen.		
2 Beim Essen habe ich mein Smartphone auf dem Tisch oder ständig in der Hand.		
3 Oft habe ich das Gefühl, dass mein Smartphone läutet oder vibriert.		
4 Wenn ich nicht regelmässig auf mein Smartphone schauen kann, habe ich das Gefühl, etwas zu verpassen.		
5 Wenn ich die eingegangenen Nachrichten und Informationen nicht umgehend beantworte, befürchte ich, dass ich ausgeschlossen werde.		
6 Mein Smartphone lenkt mich permanent von meinen Hausaufgaben ab.		
7 Mich in der Schule zu konzentrieren oder zu lernen fällt mir schwer, da mich dauernd das Gefühl begleitet, etwas Wichtiges auf meinem Smartphone zu verpassen.		
8 Ich fühle mich sehr unwohl, wenn ich mein Smartphone nicht griffbereit oder vergessen habe.		
9 Bei schlechtem Empfang oder leerem Akku fühle ich mich schnell gestresst.		
10 Wenn ich mein Smartphone nicht bei mir trage, werde ich nervös, beginne zu schwitzen oder bekomme Herzrasen.		
11 Ohne mein Smartphone fühle ich mich unvollständig.		
12 Vor dem Zu-Bett-gehen muss ich alle meine Netzwerke nochmals durchgehen.		
13 Wenn mein Smartphone nicht neben mir ist, kann ich nicht einschlafen.		
14 Nachts liege ich oft wach und will nachsehen, ob neue Nachrichten eingegangen sind.		
15 Mein Smartphone ist meine Seele.		

Total Ja