

# MOBILE MEDIEN

## NEUE HERAUSFORDERUNGEN



# Ommm online – Wie wir unser digitales Wohlbefinden steigern

Arbeitsmaterial  
für den Unterricht  
Heft V

In Zusammenarbeit mit:

**Titel:**

„Ommm online – Wie wir unser digitales Wohlbefinden steigern“

**Reihentitel:**

Mobile Medien – Neue Herausforderungen

**Autor\*innen:**

Stefanie Rack, Stefanie Fächner (klicksafe)  
Kim Beck, Fabian Sauer (Handysektor, mecodia)

**Lektorat:**

Vanessa Buffy

1. Auflage, Oktober 2021

**Kooperationspartner:**

Dieses Material wurde in Zusammenarbeit von klicksafe und Handysektor erstellt.

**Herausgeber:**

klicksafe ist das deutsche Awareness Centre im Digital Europe Programme (DIGITAL) der Europäischen Union. klicksafe wird gemeinsam von der Medienanstalt Rheinland-Pfalz (Koordination) und der Landesanstalt für Medien NRW umgesetzt.

Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt bei den Herausgebern. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

klicksafe ist Teil des Safer Internet DE Verbundes ([www.saferinternet.de](http://www.saferinternet.de)). Diesem gehören neben klicksafe die Internet-Hotlines [internet-beschwerdestelle.de](http://internet-beschwerdestelle.de) (durchgeführt von eco und FSM) und [jugendschutz.net](http://jugendschutz.net) sowie die Nummer gegen Kummer (Helpline) an.

**Koordinatorinnen klicksafe:**

Birgit Kimmel, Deborah Woldemichael,  
Medienanstalt Rheinland-Pfalz

The project is co-funded by the Digital Europe Programme (DIGITAL) of the European Union  
<https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/activities/digital-programme>

Handysektor ist die unabhängige Anlaufstelle für den digitalen Alltag von Jugendlichen. Die Webseite ist ein Projekt der Landesanstalt für Kommunikation (LFK). Die Projektleitung hat Florian Beutenmüller (mecodia GmbH) inne.

**Verantwortlich im Sinne des Presserechts:**

für klicksafe: Birgit Kimmel  
für Handysektor: Thomas Rathgeb, Benjamin Thull

**Bezugsadressen:**

EU-Initiative klicksafe  
Medienanstalt Rheinland-Pfalz  
Direktor: Dr. Marc Jan Eumann  
Turmstraße 10  
67059 Ludwigshafen  
Tel: 06 21 / 52 02-271  
E-Mail: [info@klicksafe.de](mailto:info@klicksafe.de)  
URL: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Handysektor  
c/o Landesanstalt für Kommunikation (LFK)  
Reinsburgstraße 27  
70178 Stuttgart  
E-Mail: [redaktion@handysektor.de](mailto:redaktion@handysektor.de)  
[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)



Dieses Material steht unter der obigen Creative-Commons-Lizenz, d. h., die nichtkommerzielle Nutzung und Verbreitung ist unter Angabe der Quellen klicksafe und der Webseite [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) erlaubt. Sollen über die genannte Lizenz hinausgehende Erlaubnisse gewährt werden, können Einzelabsprachen mit klicksafe getroffen werden. Wenden Sie sich dazu bitte an [info@klicksafe.de](mailto:info@klicksafe.de).

**Weitere Informationen unter:**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>  
Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in diesem Modul trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der Autoren ausgeschlossen ist.

Diese Broschüre wurde auf 100% Recyclingpapier gedruckt.

**Layout und Umschlaggestaltung:**

Designgruppe Fanz & Neumayer,  
Ludwigshafen und Heidelberg

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	<b>4</b>
<b>Im digitalen Sog</b> .....	<b>5</b>
<i>Belohnungs-„Droge“ Social Media</i> .....	6
<i>Nudges und Co. – Bindungsstrategien der Anbieter</i> .....	7
<i>Digital-Wellbeing-Funktionen bei iOS und Android</i> .....	9
<b>Der digitale Vergleich</b> .....	<b>11</b>
<i>Likes und Dis(s)likes</i> .....	11
<i>Orientierung an unerreichbaren Vorbildern</i> .....	11
<b>A better internet starts with you – aktiv werden für ein besseres Internet</b> .....	<b>14</b>
<i>Reagieren bei Hass im Netz</i> .....	14
<i>Kreativ sein, online Gutes tun und gemeinsam Spaß haben</i> .....	16
<i>Umgangsregeln beachten</i> .....	17
<i>Digitale Resilienz: Der Weg zur selbstbestimmten Nutzung digitaler Medien</i> .....	17
<i>10 Tipps für digitales Wohlbefinden</i> .....	18
<b>Übersicht über die Projekte</b> .....	<b>19</b>
<b>Projekte 1–4</b> .....	<b>20</b>

## Einführung

### Digital Wohlfühlen – Wissen, was uns guttut

Wer kennt das nicht: Eigentlich wollten wir das Smartphone schon längst weggelegt haben, aber immer noch kleben wir an unseren Geräten, scrollen durch die neuesten Instagram-Posts, klicken, um zu sehen, welche Serien uns Netflix per Push-Nachricht empfiehlt, und wischen die aktuellen Meldungen der Nachrichten-App weg. Der Sog des Digitalen wird immer stärker, und ihn zu kontrollieren, fällt vielen von uns – ebenso wie Jugendlichen – zunehmend schwer.

Seit einiger Zeit bieten große Internetkonzerne wie Google, Facebook und Apple daher in ihren Diensten Funktionalitäten unter den Namen „Bildschirmzeit“ oder „Wellbeing“ an, die dazu dienen, das eigene Nutzungsverhalten bewusst zu steuern, die Zeitdauer der Smartphone-Nutzung zu begrenzen und damit Smartphone- und Internetsucht vorzubeugen. Das digitale Wohlbefinden schwimmt mit im Fahrwasser der Gesundheitstrends, und Anbieter haben die digitale Gesundheit als wichtiges Prinzip erkannt. Den Nutzenden soll also mehr Übersicht und Kontrolle an die Hand gegeben werden. Gleichzeitig nehmen sich die Anbieter sozialer Netzwerke ein Stück weit aus der Verantwortung. Sie geben die Verwaltung der Abhängigkeiten, die sie mit ihren „Addictive Networks“ und gezielten Mechanismen der Verhaltenssteuerung geschaffen haben, in die Hand der Mitglieder sozialer Netzwerke. Denn fast alle aktuellen sozialen Netzwerke und Dienste funktionieren nach den Prinzipien der digitalen Aufmerksamkeit. Sie sind so konzipiert, dass sie das Belohnungssystem im Gehirn ansprechen, das unter anderem das Glückshormon Dopamin freisetzt. Sogenannte „Nudges“ sorgen dafür, dass mehr Zeit in Social Media verbracht wird, als ursprünglich geplant.

Durch Vergleiche mit unerreichbaren Schönheitsidealen oder die Konfrontation mit Hassbotschaften, Cybermobbing, Fake News oder jugendschutzrelevanten Inhalten kann Social-Media-Nutzung das Wohlbefinden zusätzlich negativ beeinflussen. Aktuelle Studien zeigen, dass die Art, welche Inhalte wir wie konsumieren, auch negative Effekte auf unser Glücksempfinden oder unsere Körperwahrnehmung haben kann. Das Onlinesein bis spät in die Nacht kann Auswirkungen auf unsere innere Ruhe haben, Schlafprobleme können genauso die Folge sein wie immer kürzere Aufmerksamkeitsspannen und nicht zuletzt ein Gefühl der digitalen Überforderung.

Ziel dieses Materials ist es deshalb, über die Strategien der Anbieter sowie die Anziehungskraft sozialer Medien aufzuklären und Jugendlichen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie Technologien regulieren und damit ihr digitales Wohlbefinden steigern können. Dazu gehört auch, eine gesunde Balance bei der Medien- und Technologie-nutzung herzustellen und etwa zeitweise auf Medien zu verzichten. Um digitales Wohlbefinden zu erreichen, müssen junge Menschen auch solche Inhalte kennenlernen, die ihnen guttun und sie bestärken. Medien sinnvoll zu nutzen und zum Beispiel selbst Inhalte zu erstellen und damit kreativ zu gestalten, statt bloß passiv zu konsumieren, kann außerdem erfüllend sein. Und nicht zuletzt trägt ein faires, couragiertes digitales Miteinander, bei dem sich alle an Kommunikationsregeln halten, zu einer digitalen Welt bei, in der wir uns wohlfühlen können.

## Im digitalen Sog

Die fortschreitende Digitalisierung und die Verlagerung alltäglicher Verrichtungen und kommunikativer Handlungen ins Digitale erfordern, dass wir nahezu nonstop online sind und unsere digitalen Geräte immer mit uns tragen. Nicht nur Erwachsene, sondern bereits Kinder und Jugendliche sind gefährdet, eine exzessive Nutzung zu entwickeln, wie mehrere Studien zum Nutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen bestätigen. So fand eine von der DAK in Auftrag gegebene Studie heraus, dass Ende 2020 bereits 8,2 % der befragten Kinder und Jugendlichen ein Nutzungsverhalten zeigten, das zumindest als riskant in Bezug auf die Nutzungsdauer eingestuft wurde. 3,2 % der 10- bis 17-Jährigen konsumierten Social Media so, dass ihre Nutzung als pathologisch eingestuft wurde.<sup>1</sup> Ein besonderer Fokus lag dabei auf Gaming und der Nutzung von Social-Media-Diensten. In der pädagogischen Praxis erweist sich in Gesprächen mit Jugendlichen immer wieder, dass „das Suchten“ von Social Media oder Streamingdiensten nicht nur mit Spaß und Unterhaltung

verbunden ist, sondern auch negative Konsequenzen hat, zum Beispiel, wenn die Konzentration auf die Hausaufgaben wegen digitaler Ablenkung schwerfällt, oder wenn die Müdigkeit am Morgen nicht weichen will, weil das Lieblingsgame bis spät in die Nacht die Aufmerksamkeit gebunden hat. Viele Lernende kennen auch diese Situation im Schulbus: Alle sind mit dem Smartphone beschäftigt, und Unterhaltungen kommen nur schwer in Gang. Eine Jugendstudie aus Österreich zum digitalen Stress von Jugendlichen belegt, dass 60 % der Jugendlichen erwarten, dass sie auf Nachrichten in WhatsApp, Snapchat & Co. sofort oder zumindest innerhalb weniger Minuten eine Antwort erhalten. Gleichzeitig zählt diese Erwartungshaltung auch für sie selbst zu den größten Stressfaktoren. Und mehr als ein Drittel der Jugendlichen fühlt sich von den digitalen Begleitern überfordert und weiß nicht, wie sie aus dem digitalen Sog herausfinden können.<sup>2</sup>

### **Tipp** Erfahrungen der Peergroup nutzen

Ab wann wird das Smartphone zur Last? Wie nutze ich mein Gerät kompetent und selbstbestimmt? Wie verhindere ich (digitalen) Stress? Wieso brauchen wir überhaupt ein digitales Wohlbefinden?

Es ist sinnvoll, Jugendlichen Raum zu geben, um offen über ihre Erfahrungen zu sprechen und sich über Fragen, wie etwa zu Nutzungszeiten, auszutauschen. Dabei geht es nicht darum, bestimmte Verhaltensweisen als falsch oder richtig darzustellen, sondern zunächst darum, Raum für Reflexion zu geben. Häufig können sich die Lernenden gegenseitig Tipps geben oder gemeinsam Lösungsansätze erarbeiten. Als Unterstützung können Sie die Beispiele vorlesen oder von den Schüler\*innen (SuS) selbst kurze Szenarien konstruieren lassen:

**Beispiel 1:** *Anne stört es, dass sie sich im Schulbus nicht mit anderen unterhalten kann.*

*Ahmed, Sofia und Jill stört das auch. Gemeinsam entscheiden sie, bewusst das Smartphone im Schulbus wegzustecken und sich zu unterhalten.*

**Beispiel 2:** *Simon lässt sich bei den Hausaufgaben immer vom Klassenchat ablenken und schaut auch zwischendurch in seine anderen Apps. Eigentlich weiß er, dass ihm das nicht hilft. Es fällt ihm aber schwer, sich vom Smartphone zu lösen.*

*Giulia gibt ihm den Tipp, sein Smartphone erst nach den Hausaufgaben aus der Schultasche zu holen. Salim hat eine App entdeckt, die ihm in Konzentrationsphasen hilft, und empfiehlt sie Simon.*

1 <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/computerspielsucht-2296282.html#> (abgerufen am 16.6.2021)

2 <https://www.saferinternet.at/news-detail/immer-mehr-jugendliche-im-digitalen-zeitstress> (abgerufen am 16.6.2021)

## Belohnungs-„Droge“ Social Media

Dass die Bildschirmzeit weiter steigt und es Jugendlichen wie auch Erwachsenen häufig schwerfällt, das Smartphone wegzulegen, hat aber auch andere Gründe. Bei der Nutzung digitaler Dienste wird das Belohnungszentrum im Gehirn aktiv. Wissenschaftler\*innen der Freien Universität Berlin haben herausgefunden, dass es besonders stark durchblutet wird, wenn wir viel Bestätigung und Anerkennung in den sozialen Medien erhalten.<sup>3</sup> Wir spüren also eine Form von Glück, wenn wir Likes und positive Kommentare auf unsere Postings bekommen. Digitale Abhängigkeit kann daraus erwachsen, wenn keine Maßnahmen zur Kontrolle getroffen werden. Eine Studie der Universität Chicago<sup>4</sup> belegt nämlich, dass die Anziehungskräfte so stark wirken können wie Nikotin oder Alkohol. Tatsächlich kann schon der ständige Blick aufs Smartphone zur Droge werden: Das Wissenschaftsjournal Neoregulation veröffentlichte im Jahr 2018 einen Artikel, der belegt, dass sich durch den andauernden Smartphone-Gebrauch neue neurologische Verbindungen bilden, die denen ähnlich sind, die bei der Einnahme schmerzlindernder Opiode entstehen. Jedoch bergen Opiode eine große Suchtgefahr. Auf das Smartphone übertragen heißt das also: Je häufiger wir es benutzen, desto größer ist die Gefahr einer Abhängigkeit.<sup>5</sup> Und genauso wie beim Konsum von Drogen muss auch bei der Social-Media-Nutzung die Dosis immer gesteigert werden, um den gleichen Belohnungseffekt zu erzielen.

Welche Zeitspannen sind noch normal? Wann kann von digitaler Abhängigkeit gesprochen werden?  
 Die klicksafe-Checkliste ermöglicht eine erste Einschätzung:  
 Download unter → <https://bit.ly/3zzx3RI>

**Checkliste** **klicksafe**

**Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer möglichen digitalen Abhängigkeit?**

Die folgenden Fragen können bei einer ersten Bewertung helfen, ob bei Ihrem Kind Merkmale einer möglichen Suchtgefährdung bezüglich digitaler Medien (z. B. Smartphone, Computer, Konsole, Internet) vorliegen. Die Checkliste kann nur eine grobe Richtlinie darstellen und ersetzt keine Diagnostik. Nehmen Sie dennoch jede positive Beantwortung ernst. Sofern fünf oder mehr Merkmale über einen längeren Zeitraum bei Ihrem Kind auftreten oder Sie unsicher sind, suchen Sie professionelle Hilfe auf (siehe Linkliste unten).

	JA	NEIN
Haben Sie den Eindruck, dass die Gedanken Ihres Kindes stets um Smartphone, Computer, Konsole oder Internet – auch während anderer Beschäftigungen – kreisen?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Wirkt Ihr Kind nervös, gereizt oder depressiv, wenn es auf Smartphone, Computer, Konsole oder Internet verzichten muss?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind sich zunehmend von Familie und Freunden zurückzieht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdrängen digitale Angebote frühere Interessen oder Hobbys Ihres Kindes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten, um zu spielen, zu surfen oder das Smartphone zu nutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Macht es den Anschein, dass Ihr Kind aufgrund der Mediennutzung schlechter in der Schule geworden ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat Ihr Kind stark zu- oder abgenommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihr Kind häufig übermüdet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie die Vermutung, dass Ihr Kind bis spät in die Nacht spielt, chattet oder surft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nutzt Ihr Kind Smartphone, Computer, Konsole oder Internet vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen oder Probleme zu verdrängen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auch wenn Sie viele der Fragen positiv beantwortet haben, ist dies noch kein Anzeichen für eine krankhafte oder abhängige Nutzung der digitalen Medien. Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Kontakt und seien Sie neugierig für die Anwendungen und Spiele, die es nutzt. Die folgenden Institutionen können Ihnen zusätzliche professionelle Unterstützung bieten:

- Fachverband Medienabhängigkeit e. V.: [www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)
- Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige (OASIS): [www.onlinesucht-ambulanz.de](http://www.onlinesucht-ambulanz.de)
- Das Elterntelefon der Nummer gegen Kummer ([www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)) ist kostenlos unter 0800-111 0 550 zu erreichen

Weitere Beratungsstellen und Information finden Sie unter: [www.klicksafe.de/spiele-sucht](http://www.klicksafe.de/spiele-sucht)

Die EU-Initiative

Abbildung Quelle: klicksafe

**Tipp** Unterrichtsprojekt 2 „Digitales Glück – Warum uns Likes und digitale Aufmerksamkeit scheinbar glücklich machen“

In Projekt 2 lernen die Jugendlichen wissenschaftliche Erkenntnisse über die Effekte von Social Media auf das Wohlbefinden kennen und können Schlüsse für die eigene Nutzung daraus ziehen.

3 [https://www.fu-berlin.de/presse/informationen/fup/2013/fup\\_13\\_243/index.html](https://www.fu-berlin.de/presse/informationen/fup/2013/fup_13_243/index.html) (abgerufen am 10.5.2021)  
 4 <https://news.uchicago.edu/story/study-finds-lure-entertainment-work-hard-people-resist> (abgerufen am 16.6.2021)  
 5 <https://www.n-tv.de/leben/Wenn-Likes-zur-Droge-werden-article20694675.html> (abgerufen am 16.6.2021)

## Nudges und Co. – Bindungsstrategien der Anbieter

Den Anbietern großer Dienste ist daran gelegen, die Nutzen an ihre Dienste zu binden und sie möglichst lange auf ihrer Plattform zu halten. So lassen sich nicht nur mehr Werbeeinblendungen anzeigen, mit jeder weiteren Sekunde erfahren Anbieter außerdem mehr über die Gewohnheiten und Interessen der Mitglieder sozialer Netzwerke. Entwicklungsabteilungen arbeiten deshalb an immer neuen Strategien. Eine davon ist das sogenannte Nudging („Stupsen“), das die Aufmerksamkeit steuern soll. Zu den häufig eingesetzten Nudges zählen:

### Autoplay

Wer auf YouTube ein Video schaut, hat nach Ende des Clips nur wenige Sekunden Zeit, bevor das nächste Video startet. Dieses ist auf den Geschmack des Zuschauenden durch personalisierte Vorschläge zugeschnitten und erschwert das Ausschalten. Die Autoplay-Funktion lässt sich im Video jedoch auch deaktivieren und die Endlos-Playlist damit stoppen. Auf Instagram wird ebenfalls eine Story (ein 15 Sekunden kurzes Video) nach der anderen abgespielt.

Ähnlich funktioniert dies auch mit den Postings, die man durch vertikales Scrollen durchblättern kann. Hat man alle Postings von Accounts gesehen, denen man folgt, schlägt Instagram weitere vor. Die TikTok-For-You-Page, eine auf die eigenen Interessen zugeschnittene Startseite, ist so gestaltet, dass sie nie endet. Clips wiederholen sich selbst solange, bis man weiter zum nächsten scrollt, und das ist unendlich oft möglich. Wer auf Netflix und anderen Streaming-Portalen eine Serie schaut, wird nicht durch Werbepausen oder das Ende einer Folge unterbrochen – im Gegenteil: Nach dem Ende einer Folge beginnt nach wenigen Sekunden bereits automatisch die nächste Folge.

### Fortsetzungs-Storys

Das Prinzip, Serien in mehrere Teile aufzuliedern, ist nicht neu. Auch Influencer\*innen auf YouTube, Instagram & TikTok unterteilen ihre Geschichten in mehrere Micro-Storys. So wird das junge Publikum dazu angehalten, weitere Videos oder Postings anzusehen – denn schließlich will man erfahren, wie die Geschichte ausgeht. Auch Netflix und andere Streaming-Portale nutzen das Prinzip des Cliffhangers.



Abbildung Screenshot YouTube: Autoplay auf YouTube automatisch aktiviert



Abbildung Screenshot: TikTok (favepindel119): Weiter geht es in Part 2

### **Tipp** Unterrichtsprojekt 1 „Digitale Abhängigkeit – Nudging, Push und Co. – Wie digitale Dienste uns an sich binden“

Die Lernenden erfahren in diesem Projekt, welche Stressfaktoren und welche Anbieter-Strategien zur Nutzungssteuerung auf sie einwirken. Sie können Handlungsmöglichkeiten formulieren.

**Personalisierte Inhaltsvorschläge**

Viele der von Jugendlichen meistgenutzten Dienste setzen auf personalisierte Vorschläge – Nutzende bekommen so Inhalte angezeigt, die zu ihrem Nutzungsverhalten und ihren Interessen passen.

**Clickbait („Klickköder“):**

Reißerische Überschriften, stark inszenierte Vorschaubilder und viele Emojis: Clickbaits werden vor allem auf der Videoplattform YouTube eingesetzt, um zum Anklicken der Videos zu animieren. Viele Heranwachsende können Clickbait-Vorschaubilder erkennen. Sich nicht davon beeinflussen zu lassen, ist jedoch nicht leicht.

**Push-Benachrichtigungen**

Viele Dienste, beispielsweise WhatsApp, machen sich immer wieder durch sichtbare Push-Benachrichtigungen bemerkbar. Das verleitet dazu, die App sofort aufzurufen und „nur kurz“ zu antworten, bis die nächste Benachrichtigung erscheint. Auch Instagram, TikTok und YouTube setzen Push-Benachrichtigungen ein, um darüber zu informieren, dass ein Posting gelikt, ein neuer Kommentar geschrieben oder ein neues Video veröffentlicht wurde.



Abbildung Screenshot Instagram: Wer einen neuen Kanal abonniert, erhält direkt darunter passende ähnliche Vorschläge.



Abbildung Screenshot YouTube: Oben spielt das aktuelle Video, unten werden ähnlich bunte Inhalte vorgeschlagen.

Hilfe gegen die ständigen „Stupser“ bieten neben dem Wissen um die beeinflussenden Faktoren auch entsprechende Einstellungen in den genutzten Diensten. Diese Möglichkeiten gibt es:

WhatsApp	Instagram	YouTube
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Push-Benachrichtigungen ausstellen</li> <li>■ Gruppenchats stumm schalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Push-Benachrichtigungen ausstellen</li> <li>■ an Bildschirmzeit erinnern lassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Push-Benachrichtigungen ausstellen</li> <li>■ Autoplay ausstellen</li> <li>■ personalisierte Videovorschläge ausstellen</li> <li>■ an Bildschirmzeit erinnern lassen</li> </ul>
TikTok	Netflix	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Push-Benachrichtigungen ausstellen</li> <li>■ Bildschirmzeit-Management</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Autoplay ausstellen (Vorschau und nächste Folge)</li> </ul>	

Wie diese Einstellungen vorgenommen werden können, wird Schritt für Schritt im Video „Nervige Nudges am Smartphone ausstellen“ von Handysektor gezeigt. → [www.handysektor.de/artikel/video-nervige-nudges-am-smartphone-ausstellen](http://www.handysektor.de/artikel/video-nervige-nudges-am-smartphone-ausstellen)



## Digital-Wellbeing-Funktionen bei iOS und Android

Mithilfe der betriebssystemeigenen Funktionen „Bildschirmzeit“ oder „Wellbeing“ ist es möglich, das eigene Nutzungsverhalten bewusst zu steuern und die Zeitdauer der Smartphone-Nutzung zu begrenzen. Im Folgenden werden einige der Einstellungsmöglichkeiten für die Betriebssysteme Android und iOS exemplarisch vorgestellt.

### Wellbeing-Einstellungen im Betriebssystem Android

Je nach Smartphone-Modell ist der Aufbau der betriebssystemeigenen Funktion etwas anders gestaltet. Bereits vorinstalliert ist ein Überblick der eigenen Nutzungsweise, den man unter Einstellungen → Digital Wellbeing & Jugendschutzeinstellungen findet.

Weitere Information bei Android bieten die Übersichtsseiten → <https://wellbeing.google> sowie → [www.android.com/intl/de\\_de/digital-wellbeing](http://www.android.com/intl/de_de/digital-wellbeing)

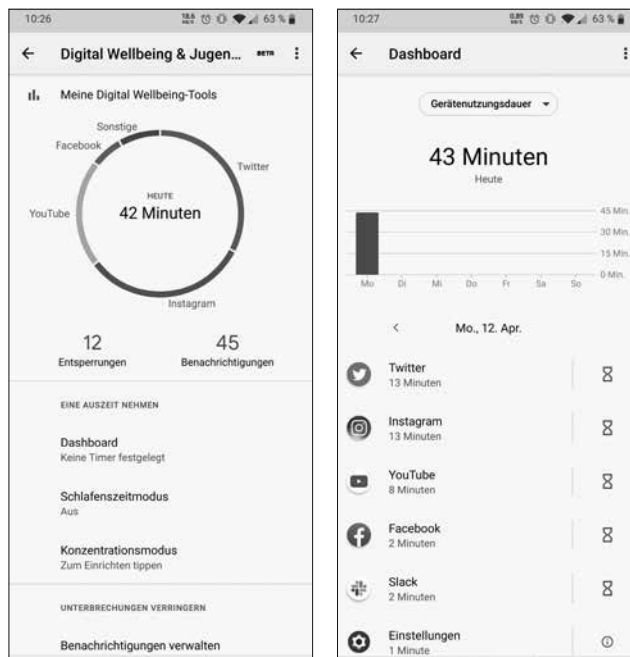


Abbildung Screenshots Android

### Bildschirmzeit-Einstellungen im Betriebssystem iOS

Über Einstellungen → Bildschirmzeit gelangt man zu einer Übersicht der Bildschirmzeit. Hier finden sich außerdem Einstellungen zu Zeitlimits in Bezug auf App-Kategorien oder Uhrzeiten (z.B. ab 20 Uhr keine Social-Media-Apps mehr). Einmal wöchentlich wird außerdem ein Wochenbericht erstellt, den man auch gut mit Freund\*innen oder der Familie vergleichen kann.



Abbildung Screenshots iOS



### **Tipp** Medien kindersicher – Das Portal für den technischen Jugendmedienschutz

Nutzungszeitbeschränkungen und andere Limits sind auch für Eltern von Relevanz, die die Geräte ihrer Kinder entsprechend konfigurieren wollen. Auf der Webseite → <https://www.medien-kindersicher.de>, einem Angebot mehrerer Medienanstalten, werden Einstellungsmöglichkeiten für verschiedene Geräte und Systeme Schritt für Schritt anschaulich erklärt.

Außerdem gibt es verschiedene Apps, mit denen man die Smartphone-Nutzung genauer im Blick behalten kann. Die Android-App Digitox ist eine deutschsprachige kostenlose App, die die Nutzung verschiedener Apps übersichtlich aufschlüsselt. Es lassen sich für einzelne Kategorien Limits einstellen, für die die Eingabe eines PIN-Codes notwendig ist. Laut App-Hersteller werden die Daten nur auf dem Gerät gespeichert.

Die kostenpflichtige App Forest ist für umweltinteressierte Heranwachsende spannend, da bei Smartphoneabstinenz nach Aussage der Entwickler\*innen, ein Baum gepflanzt wird. Dem Pflänzchen kann man beim Wachsen auf dem Bildschirm zusehen.



Abbildung Screenshots Android-App Digitox

Die englischsprachige iOS-App OffScreen ist eine kostenlose App, die verschiedene Statistiken zur Nutzung erhebt und unter anderem Aufschluss darüber gibt, wie lange man das Smartphone nicht nutzt. Spannend ist hier das Feature „Walking Life“. Die App ermittelt, wie lange man am Smartphone ist, während man zu Fuß geht. Dazu muss allerdings die Standortermittlung ermöglicht werden. Laut App-Herstellern werden die Daten nur auf dem eigenen Gerät gespeichert. Wer Push-Benachrichtigungen erlaubt, erhält viele Hinweise, das Smartphone wegzulegen – das kann Wirkung zeigen!

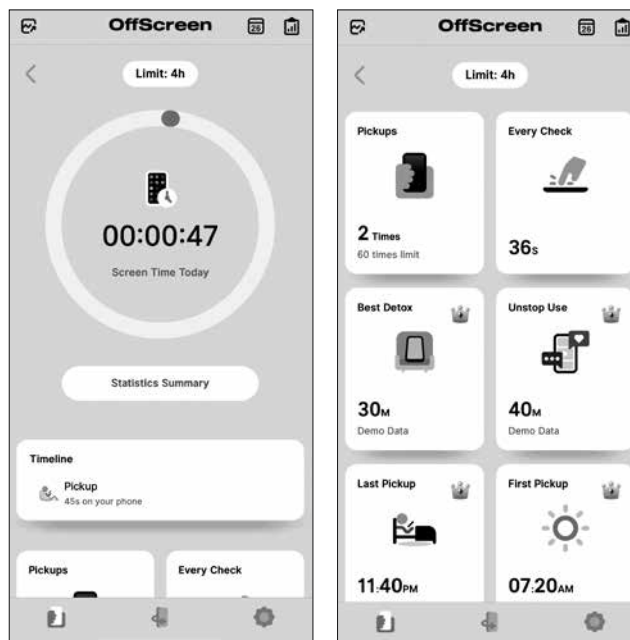


Abbildung Screenshot iOS-App OffScreen

## Der digitale Vergleich

Anschluss zu einer Peergroup zu finden, zählt zu den zentralen Entwicklungsaufgaben im Jugendalter. Sich mit Gleichaltrigen austauschen zu können, heißt auch zu wissen, was angesagt ist und worüber man gerade spricht. Soziale Netzwerke übernehmen hier immer mehr die Funktion der Kontaktvermittlung und dienen als Orientierungshilfe und Informationsquelle. Doch welche Auswirkungen haben die konsumierten Inhalte, Schönheitsideale und Rollenbilder auf junge Menschen? Wie gehen sie mit negativen Rückmeldungen um? Und wie wirkt der digitale Vergleich auf die Psyche und das digitale Wohlbefinden junger Menschen?

### Likes und Dis(s)likes

Zentrales Element der meisten sozialen Netzwerke sind Feedbackmechanismen. Anhand von Likes, Kommentaren, Aufrufen und der Anzahl von Fans wird gemessen, wie beliebt Inhalte oder Personen sind oder wie viel Aufmerksamkeit sie erhalten. Dabei kann sich dieses Feedback sowohl positiv und bestärkend auf das Selbstwertgefühl auswirken, als auch negative Konsequenzen haben. Schnell kann auch das Gefühl des Erfolgsdrucks entstehen: Ein gepostetes Bild oder Video muss eine gewisse Anzahl an Likes oder Kommentaren erhalten, sonst ist es vermeintlich nicht gut genug, man selbst nicht schön, interessant

#### **Posten ohne Like-Anzahl bei Instagram**

In den Privatsphäre-Einstellungen unter „Beiträge“ kann man in Instagram selbst bestimmen, ob einem die Anzahl der Likes unter den Beiträgen anderer angezeigt wird. Zu sehen ist dann lediglich, dass der Post verschiedenen Personen gefällt. Diese Einstellung gilt für alle Beiträge im Feed. Wer bei eigenen Beiträgen die Anzahl der Likes ausblenden möchte, kann dies für jeden Beitrag über das Drop-down-Menü (unter den drei Punkten) in der Ecke oben rechts individuell einstellen. Diese Einstellung kann sowohl vor als auch nach der Veröffentlichung eines Beitrags vorgenommen werden.



oder kreativ genug. Body-Shaming, also Beleidigungen des Körpers, kann zu digitalem Unwohlsein beitragen. Einige Anbieter, wie etwa Instagram, reagieren mit Einstellungsmöglichkeiten auf diesen Aspekt des Sozialdrucks. Sie gehen davon aus, dass die Nutzung ohne die Anzeige mehrerer Likes weniger kompetitiv ist, das Nutzungserlebnis persönlicher wird und Nutzende dadurch weniger unter Druck stehen.

### Orientierung an unerreichbaren Vorbildern

Orientierungsfiguren in Social Media sind meist erfolgreiche, erwachsene Personen mit einer hohen Reichweite und einer großen Anzahl Fans. Von ihnen werden nicht nur Ratschläge zu allen möglichen Themen angenommen, sondern sie sind auch zentrale Vorbilder, wenn es um die eigene Selbstenisierung in Social Media geht.

#### **Normierte Rollenbilder bei den Stars von Kindern und Jugendlichen**

Bei der Selbstdarstellung ist es vor allem für Mädchen relevant, einem stark normierten Schönheitsideal zu entsprechen. Die Studie „Weibliche Selbstinszenierung in den neuen Medien“ der MaLisa-Stiftung zeigt eindrücklich, wie sich Mädchen und junge Frauen in Bezug auf Posen und Bearbeitung geposteter Bilder an Influencerinnen orientieren.<sup>6</sup> Doch auch Jungen und junge Männer suchen Orientierung und finden sie im Social Network. Zwar sind männliche Körperbilder nicht so normiert wie weibliche Stereotype, dennoch werden von vielen Influencern vor allem klassisch männliche Klischees vorgelebt.

Mehr Informationen rund um Selbstdarstellung finden Sie auch in den klicksafe-Materialien „Selfies, Sexting, Selbstdarstellung“ oder „Kosmos YouTube“.

Sie sind online kostenlos verfügbar und hier bestellbar: → [www.klicksafe.de/materialien](http://www.klicksafe.de/materialien).

<sup>6</sup> <https://malisastiftung.org/geschlechterdarstellung-neue-medien>

Vor allem der Vergleich mit scheinbar unerreichbaren Social-Media-Stars kann zu einer negativen Selbstwahrnehmung führen. Ergebnisse aus Studien zum sozialen Vergleich belegen eine Tendenz zum Aufwärtsvergleich in Social Media. Das bedeutet, dass vor allem junge Menschen sich selbst minderwertig fühlen, dass sie glauben, ein schlechteres Leben zu haben als andere. Das Phänomen, dass in Social Media nur die Schokoladenseite präsentiert wird, ist zwar nicht neu,<sup>7</sup> wird jedoch häufig nicht bewusst reflektiert. Ein weiteres nennenswertes Phänomen ist „Fitspiration“. Diese vor allem auf Instagram stark verbreitete Bewegung preist einen bewussten und gesunden Lebensstil an. Die Präsentation von schlanken und trainierten Körpern in sozialen Medien führt ebenfalls zu einem Aufwärtsvergleich. Einerseits kann dies zu einer erhöhten Motivation führen (z.B. mehr Sport zu treiben oder sich bewusster zu ernähren), andererseits kann sich der aufwärts gerichtete Vergleich negativ auf das eigene Wohlbefinden auswirken (z.B. in Form von Depression oder Magersucht).<sup>8</sup> Permanentes Vergleichen – auch mit Freund\*innen und anderen Jugendlichen – kann junge Menschen außerdem daran hindern, herauszufinden, wer sie eigentlich sind und welche Wünsche sie haben.

Doch die sozialen Vergleiche mit vermeintlich besseren Anderen wirken sich nicht immer nur negativ aus, sondern inspirieren junge Menschen auch und treiben sie zu Leistungen an.<sup>10</sup> Auf TikTok zeigen Teilnehmende zum Beispiel häufig ihre schön gestalteten Aufschriebe und Schulhefte und bekommen dazu nicht selten das Feedback, Zuschauende zum Nachahmen oder Lernen motiviert zu haben. Wenn Jugendliche außerdem soziale Dienste nutzen, um ihre eigene Identität auszudrücken, Kontakt zu Freund\*innen aufrechtzuerhalten und Verbindungen zu anderen Personen aufzubauen, die wichtige Werte oder Identitäten teilen, kann dies zu ihrem Wohlbefinden beitragen.

### **Tipp** Unterrichtsprojekt 3 „Digitaler Vergleich – Warum wir uns mit anderen vergleichen“

In Projekt 3 können Sie das Thema Sozialvergleich in der Klasse ansprechen. Der kurze Spot „The full picture“ thematisiert anschaulich, wie unterschiedlich das in Social Media Gezeigte im Vergleich zum realen Leben sein kann, und bietet Anlass zur Diskussion über die geschönten Seiten der digitalen Identität.

#### **Ergebnisse aus 70 Jahren Forschung zum Sozialvergleich<sup>9</sup>:**

- Wenn man sich mit Menschen vergleicht, von denen man glaubt, dass sie bessergestellt sind als man selbst (Aufwärtsvergleich), sind die Konsequenzen für das eigene Wohlbefinden meistens negativ.
- Konsequenzen können sein: Depressionen, ein schlechtes Körperempfinden, ein schlechtes Selbstwertgefühl oder generelle Unzufriedenheit.
- Wenn man sich mit jemandem vergleicht, von dem man annimmt, dass er/sie schlechter gestellt ist (Abwärtsvergleich) als man selbst, kann dies positive Konsequenzen für einen selbst haben.
- 46 % der Vergleiche, die Menschen anstellen, sind Aufwärtsvergleiche. 18,5 % der Vergleiche sind Horizontalvergleiche, 36 % sind Abwärtsvergleiche.
- Jugendliche vergleichen sich häufig mit Freund\*innen und anderen Jugendlichen.
- Wenn sich Jugendliche mit Stars oder fremden anderen Jugendlichen vergleichen, fühlen sie sich meistens schlechter gestellt.

7 <https://fudder.de/selfiewahn-und-likegeilheit-wieso-wir-uns-in-sozialen-medien-inszenieren--151947366.html>

8 Seite „Theorie des sozialen Vergleichs“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 16. Mai 2019, 18:43 UTC. URL: [https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Theorie\\_des\\_sozialen\\_Vergleichs&oldid=188641725](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Theorie_des_sozialen_Vergleichs&oldid=188641725) (abgerufen am 16.6.2021, 08:07 UTC)

9 [https://de.wikipedia.org/wiki/Theorie\\_des\\_sozialen\\_Vergleichs](https://de.wikipedia.org/wiki/Theorie_des_sozialen_Vergleichs) (abgerufen am 16.6.2021)

10 <https://www.bustle.com/wellness/instagram-positive-effects-mental-health-experts> (abgerufen am 16.6.2021)

**Positive Vorbilder anbieten**

Dem Erfolg der Oberflächlichkeit auf sozialen Medien zum Trotz finden sich dort auch andere Vorbilder, die Jugendlichen eine authentischere Projektionsfläche bieten, die ihrem eigenen Leben deutlich näherkommt. Dazu zählen Influencer\*innen, die auch ohne Modelmaße schön und erfolgreich sind und sich selbstbewusst präsentieren. Leider gehen genau diese Inhalte oftmals in der Masse der bekanntesten Videokanäle unter. Dennoch ist es sinnvoll, jungen Menschen immer wieder bestärkende Inhalte zu empfehlen, die die perfekten Bilder in Social Media immer

wieder durchbrechen und daran erinnern, dass diese Anforderungen an Körper und Lifestyle nicht der Realität entsprechen müssen.

Unter → [www.handysektor.de/influencer](http://www.handysektor.de/influencer) finden Sie eine Übersicht an empfehlenswerten Social-Media-Kanälen. Als @bodyposipanda zeigt Aktivistin Megan Jayne Crabbe auf Instagram, wie schön und bunt das Leben sein kann – auch ohne Modelmaße.

Unter @jimboy27 erzählt Jim auf TikTok sehr humorvoll aus dem Alltag einer männlichen Pflegefachkraft.



Abbildungen  
Screenshots  
Instagram und  
TikTok

## A better internet starts with you – aktiv werden für ein besseres Internet

Wer mehrere Stunden am Tag online verbringt, wird wahrscheinlich irgendwann einmal mit problematischen Inhalten, wie etwa Hatespeech oder Fake News, konfrontiert, die das digitale Wohlbefinden und innere Gleichgewicht massiv stören können.

Es ist gerade für Jugendliche wichtig, Strategien zum Umgang mit solchen Inhalten zu entwickeln. Im Zentrum stehen dabei folgende Fragen: Was kann ich tun, um Probleme im Netz selbst anzugehen? Wie gehe ich mit negativen Inhalten um? Wie kann ich das Netz positiv erfahren und beeinflussen?

**Tipp**

**Gedankenexperiment „Ein besseres Internet“**

Stellen Sie in einem Gedankenexperiment die Frage: Wie sähe ein besseres Internet für dich aus? Welche Möglichkeiten und Inhalte gäbe es in dieser besseren Onlinewelt? Was käme nicht darin vor, das euch stört, belästigt oder Angst macht? Was können wir alle tun, um das Netz zu einem besseren Ort zu machen? Zentrale Themen, denen auch Jugendliche online begegnen, sind Hatespeech, Cybermobbing und Fake News. Sollten diese nicht von den Jugendlichen genannt werden, können Sie diese auch als Lehrkraft hinzufügen und bei Bedarf ausführlicher thematisieren.

### Reagieren bei Hass im Netz

Ermutigen Sie die Heranwachsenden präventiv, darüber nachzudenken, wie sie selbst mit Hasskommentaren umgehen möchten. Das Löschen von Inhalten, die man

nicht auf dem eigenen Profil haben möchte, zeugt von Anwendungskompetenz. Sind junge Nutzende auf den Ernstfall vorbereitet, können sie im Idealfall schneller reagieren und geraten weniger unter Druck. Folgende Strategien können neben Zivilcourage vermittelt werden:

Strategie	Vorteil	Nachteil
<b>Ignorieren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geringer Aufwand</li> <li>kein „Futter“ für weiteren Ärger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kommentar bleibt stehen und kann von anderen gesehen werden</li> <li>Kommentar muss ausgehalten werden</li> </ul>
<b>Löschen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geringer Aufwand</li> <li>Selbstbestimmung über das eigene Profil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann von Außenstehenden als Schwäche gewertet werden</li> <li>nur auf dem eigenen Profil möglich</li> </ul>
<b>Kontern</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktives Sich-zur-Wehr-Setzen</li> <li>kann Selbstbewusstsein stärken und Hater*innen in ihre Schranken weisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kontern, ohne beleidigend zu werden, will gelernt sein</li> <li>kann Hater*innen anstacheln und die Situation noch verschlimmern</li> </ul>
<b>Blockieren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geringer Aufwand</li> <li>dauerhafte Ruhe vor bestimmten Accounts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nur auf dem eigenen Profil möglich</li> <li>konstruktiver Austausch nicht mehr möglich</li> </ul>
<b>Melden auf der Plattform</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geringer Aufwand</li> <li>auch auf Profilen anderer möglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>teilweise lange Bearbeitungsdauer</li> <li>viele Kommentare/Inhalte werden nicht gelöscht, da sie noch den Richtlinien der Plattformen entsprechen</li> </ul>
<b>Melden außerhalb der Plattform</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hatespeech und strafbare Kommentare können zur Anzeige gebracht werden (auch online)</li> <li>Miteinbeziehen von Vertrauenspersonen kann den Handlungsspielraum erweitern (z.B. Lehrkraft konfrontiert Angreifende)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>größerer Aufwand</li> <li>sich Erwachsenen anvertrauen und eigene Inhalte bzw. Beleidigungen gegen die eigene Person zu zeigen, kann als unangenehm empfunden werden</li> </ul>

Die Webseite der No-Hate-Speech-Bewegung schlägt zum Kontern vor allem ironische und lustige Bilder oder GIFs (kurze Bewegtbilder) vor. Die Bilder können kostenfrei heruntergeladen und als Kommentar gepostet werden: → <https://no-hate-speech.de>. Die Wirkung eines Humor-Konters bei Hasspostings von Menschen mit gefestigten rechtsextremen, frauenverachtenden oder rassistischen Weltbildern ist allerdings umstritten und sollte nicht überschätzt werden.

Viele weitere Informationen, Videos und Materialien finden sich auch auf der Themenseite zu Hatespeech bei klicksafe: → <https://www.klicksafe.de/themen/problematische-inhalte/hate-speech>



Abbildung Screenshot: <https://no-hate-speech.de/de>: Kontern mit Humor.  
Auswahl an Memes auf <https://no-hate-speech.de/de/kontern>

### Kreativ sein, online Gutes tun und gemeinsam Spaß haben

Am Smartphone und im Internet lassen sich viele positive Dinge tun, die das „Wellbeing-Gleichgewicht“ trotz der vielen negativen Inhalte wiederherstellen können. Bekannt ist der sogenannte Candystorm, der im Gegensatz zum Shitstorm eine Welle von Zuspruch in sozialen Medien bringt. Eigentliche Banalitäten, wie das Posting einer Politikerin, die eine Pizza für die Familie zeigt, können im Social Web besonders positiven Zuspruch hervorrufen.<sup>11</sup> Auch Humor als Mittel, um gemeinsam Spaß zu haben, Hassinhalte zu kontern und das Internet positiv zu

gestalten, wird in Form von Memes und GIFs tagtäglich eingesetzt. Eine Sammlung von Internethumor findet sich unter → <https://knowyourmeme.com>. Wenn Jugendliche selbst an der Gestaltung des Social Webs mitarbeiten, erleben sie es als erfüllender, selbstwirksamer und fühlen sich auch verantwortlicher für die Dinge, die passieren. Es ist wichtig, dass junge Menschen auch positive Möglichkeiten sowie soziale Apps und Anwendungen kennenlernen. Im Video „Helfen mit Apps“ von Handysektor werden Apps vorgestellt, mit denen man durch Suchanfragen Bäume pflanzen oder mit denen man soziale Projekte unterstützen kann: → [https://youtu.be/eLNlq6z\\_F8I](https://youtu.be/eLNlq6z_F8I)

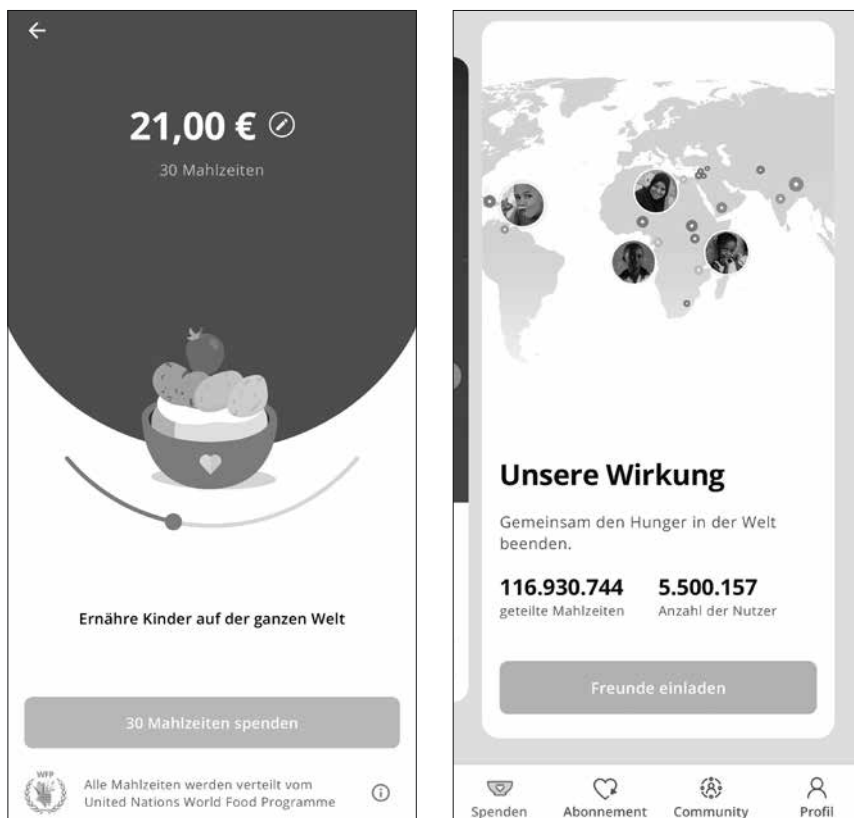


Abbildung Quelle: Screenshot App „Share the meal“: Mit der App „Share the Meal“ des United Nations World Food Programme kann man Mahlzeiten für Bedürftige per PayPal oder Kreditkarte bezahlen.

**Tipp**

**Onlinepetitionen – jede Stimme zählt**

Sich für eine gute Sache einzusetzen und Teilhabe zu erleben, ist im Netz auch durch das Unterstützen von Petitionen möglich. Sprechen Sie mit den Lernenden über das Thema und stellen Sie Webseiten wie etwa → [www.openpetition.de](http://www.openpetition.de) vor. Hier können Petitionen selbst eingerichtet oder unterstützt werden. Welche Petitionen würden die Jugendlichen gerne unterstützen? Wofür würden sie selbst gerne eine Petition starten? Vielleicht ergibt sich so auch eine Diskussion darüber, wie man sich am effektivsten gesellschaftlich einbringen kann.

<sup>11</sup> <https://www.sueddeutsche.de/leben/leute-wenn-es-im-internet-mal-nett-zugeht-dpa.urn-newsml-dpacom-20090101-210312-99-791915> (abgerufen am 16.6.2021)



## Umgangsregeln beachten

„Think before you post!“ Einige unschöne Postings oder gar Hasskommentare wären vielleicht nie geschrieben worden, wenn diese Regel befolgt worden wäre: „Warte eine Stunde oder gar eine Nacht, bevor du einen Kommentar absetzt, von dem du dir nicht sicher bist, ob ihn deine Mutter gut finden würde.“ Sich seiner Gefühle zu versichern, bevor man in Kommentarspalten aktiv wird, zeugt von Medienkompetenz und Selbstregulationsfähigkeit. Die Art und Weise, wie man mit anderen und über andere spricht, trägt viel zu einem freundlichen und guten Netz bei, in dem sich alle wohlfühlen können. Gemeinsam festgelegte Netiquette-Grundsätze und Internetregeln können dabei helfen.

### **klicksafe bietet dazu folgende Materialien an:**

- Der Flyer „Zu nackt fürs Internet“ thematisiert den Aspekt der Verantwortung für fremde Bilder:  
→ <https://www.klicksafe.de/materialien/zu-nackt-fuers-internet-fuer-jugendliche>
- Im Flyer „Zivilcourage – Trau dich und greif ein“ werden Jugendliche dazu aufgefordert, Netzcourage zu zeigen:  
→ <https://www.klicksafe.de/materialien/flyer-zivilcourage>
- In der Unterrichtseinheit „Klassenchat-Regeln“ legt die Klassengemeinschaft die Regeln für ihren Klassenchat fest (<https://bit.ly/3tT9OOc>).
- Das Projekt 5 „Knigge 2.0“ in „Ethik macht klick“ ermöglicht die Übertragung der Knigge-Regeln in die Gegenwart: → [www.klicksafe.de/materialien/ethik-macht-klick-werte-navi-fuers-digitale-leben](http://www.klicksafe.de/materialien/ethik-macht-klick-werte-navi-fuers-digitale-leben)

## Digitale Resilienz: Der Weg zur selbstbestimmten Nutzung digitaler Medien

Um online gut und selbstbestimmt zurechtzukommen und sich wohlfühlen, benötigen junge Menschen unterschiedliche persönliche Fähigkeiten. Diese sind heute wichtig, um die Dynamik des Digitalen und damit verbundene Unsicherheiten auszuhalten, Sicherheit im Umgang mit der Onlinewelt aufzubauen, robust auf Onlineanfeindungen und kritischen Content reagieren zu können und Medien bewusst zu nutzen.

Eine zentrale Rolle bei der Bewältigung dieser Herausforderungen spielt das Prinzip der Resilienz im Umgang mit digitalem Stress. Unter dem Begriff Resilienz versteht man die Förderung von psychischer Widerstandskraft, die dabei hilft, schwierige Situationen zu meistern. Im Sinne einer Resilienzförderung werden persönliche Kompetenzen der Heranwachsenden gestärkt, mithilfe derer Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie Selbstregulierung, Selbstachtsamkeit und Selbstwirksamkeit trainiert werden. Aber auch der Erwerb von sozialen Kompetenzen sowie Problemlöse- und Stressbewältigungsstrategien gehören zu den Förderstrategien.

Konkret bedeutet das, dass Kinder und Jugendliche ihre eigenen sowie die Gefühle anderer reflektieren können, Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten entwickeln und lernen, wie sie andere unterstützen oder wo sie sich Unterstützung holen können. Dadurch lernen sie, Situationen besser einzuschätzen, lernen ihre eigenen Grenzen kennen und können Problemlösestrategien entwickeln.

Einen wichtigen Resilienz-Schutzfaktor stellt hierbei die Beziehung zu erwachsenen Bezugspersonen dar. Neben Eltern spielen pädagogische Fachkräfte eine wesentliche Rolle als unterstützende Bezugspersonen, die im Alltag Präsenz zeigen und durch konstruktive Rückmeldung das Vertrauen Jugendlicher stärken. Gerade im Jugendalter bedeutet das auch, ihnen Raum zu geben und eine Peer Culture zu entwickeln, da Peerbeziehungen im Jugendalter die Resilienz fördern. Präventionsmaßnahmen sind außerdem dann am wirkungsvollsten, wenn sie an die Lebenswelt der Zielgruppe anknüpfen. Mit Hashtags zu Angststörungen oder Depressionen wie #FacetheDepression haben Jugendliche es beispielsweise erfolgreich geschafft, auf psychische Krisen aufmerksam zu machen und Plattformen zur Kommunikation von Tabuthemen zu nutzen und somit auch die Bewältigung ihrer Probleme aktiv in die Hand zu nehmen.

Aufgrund der Popularität und Relevanz digitaler Medien im Alltag von Jugendlichen eignet sich die Thematisierung von „digitalem Wohlbefinden“ sowohl in der schulischen als auch in der außerschulischen Bildungsarbeit.<sup>12</sup> Für die Achtsamkeitserziehung und Stressbewältigung können außerdem digitale Mittel, wie beispielsweise digitale Dankbarkeitstagebücher oder die App „Ein guter Plan“ genutzt werden.

### **Tipp** Unterrichtsprojekt 4 „Digitales Wohlbefinden – Wie wir uns digitale Auszeiten nehmen und soziale Medien selbstbestimmt nutzen können“

In Projekt 4 entwerfen die Lernenden selbstständig Tipps für mehr digitales Wohlbefinden. Ergänzend dazu können die „10 Tipps für digitales Wohlbefinden“ im Anhang hilfreich sein. Sie können diese auch mit der Klasse diskutieren oder in einer Projektwoche z.B. mit einem begleitenden Dankbarkeitstagebuch umsetzen. In das Tagebuch wird täglich eingetragen, wofür man an diesem Tag dankbar ist.

## 10 Tipps für digitales Wohlbefinden

1. Beobachte deine Smartphone-Nutzung eine Woche lang. Dazu kannst du die Bildschirmkontrollfunktionen deines Betriebssystems nutzen oder eine passende App installieren. Mache dir Gedanken darüber, ob du diese Zeiten okay findest, wie du sie gerne verändern würdest oder was du stattdessen machen kannst.
2. Sprich über digitalen Stress! Tausche dich mit befreundeten Personen oder deiner Familie über deine Bildschirmzeiten aus. Sprecht über positive Erfahrungen und Entdeckungen, aber auch darüber, was ihr gerade nicht so gut findet oder was euch beschäftigt.
3. JOMO! Lege Smartphone- oder gerätefreie Zeiten fest, zum Beispiel, wenn du dich auf deine Hausaufgaben konzentrieren willst oder schlafen möchtest. Pausenzeiten können auch zwischendurch helfen. Plane für diese Zeiten etwas anderes ein, das du gerne machst, z.B. Sport oder Malen.
4. Aktiviere die Nutzungszeit-Erinnerungen der Apps. Du kannst einstellen, dass dich TikTok, Instagram oder YouTube nach einer bestimmten Zeit erinnert, wie lange du schon online bist.
5. Miste deine Social-Media-Accounts aus und entfolge Inhalten, die dir ein schlechtes Gefühl geben oder dich runterziehen. Folge Accounts, die dich bestärken, inspirieren oder dir ein gutes Gefühl geben.
6. Filteralarm! Mache dir immer wieder bewusst, dass du bei Influencer\*innen nur gescriptete Ausschnitte aus deren Leben siehst und ihre Postings und Pics häufig stark bearbeitet sind.
7. Nutze Sicherheitseinstellungen in deinen eigenen Profilen. Überlege, ob ein privates Profil für dich besser geeignet ist, deaktiviere Kommentare oder aktiviere Hatespeech-Filter in Apps.
8. Stelle Funktionen in Apps (z.B. Autoplay auf YouTube) aus, die dich animieren sollen, die App immer länger zu nutzen. Informiere dich darüber, wie solche Nudges – Strategien der Anbieter zur gewünschten Verhaltensänderung – auf uns wirken können.
9. Finde heraus, wie du Inhalte auf deinen liebsten Plattformen melden kannst, und nutze diese Funktion, wenn du Hasspostings, Mobbing, Fake News oder Fake-Profil entdeckt.
10. Mache dir Gedanken darüber, wie du das Internet positiv beeinflussen kannst. Dazu kannst du dich auch mit befreundeten Personen, deiner Familie oder Klasse austauschen.

<sup>12</sup> [https://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/televizion/31\\_2018\\_1/Froehlich-Gildhoff\\_Roennau-Boese-Resilienz.pdf](https://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/televizion/31_2018_1/Froehlich-Gildhoff_Roennau-Boese-Resilienz.pdf) (abgerufen am 22.6.2021)

## Übersicht über die Projekte

Projekt	Titel	Ziele	Unterrichts- stunden (à 45 Min.)	Methoden	Material	Zugang Internet/ PC
1	<b>Digitale Abhängigkeit</b> – Nudging, Push und Co. – Wie digitale Dienste uns an sich binden	Die SuS reflektieren das eigene digitale Stresslevel.  Die SuS lernen Nudging-Strategien der Anbieter kennen.  Die SuS können Maßnahmen für eine kontrollierte Nutzung sozialer Netzwerke formulieren.	1	Übung Nachrichtenflut, Zuordnungs- übung	Kärtchen vorbereiten	nein
2	<b>Digitales Glück</b> – Warum uns Likes und digitale Aufmerksamkeit scheinbar glücklich machen	Die SuS reflektieren über den Einfluss von Likes und digitaler Aufmerksamkeit.  Sie lernen wissenschaftliche Erkenntnisse über die Effekte von Social Media auf das Wohlbefinden kennen.  Die SuS können Ideen für ein positives Internet formulieren.	1	Onlineartikel, Tafelsturm	evtl. Screenshot Instagram, Kreide/Stifte	nein
3	<b>Digitaler Vergleich</b> – Warum wir uns mit anderen vergleichen	Die SuS können Probleme von Jugendlichen im Zusammenhang mit sozialen Medien benennen.  Die SuS können Informationen zum Thema Sozialvergleich aus einer Präsentation entnehmen und in eigenen Worten formulieren.  Die SuS reflektieren die Rolle von Influencer*innen auf Selbstwahrnehmung und Körpervergleiche, indem sie eine Parodie anfertigen.	1	sinnentnehmendes Lesen, Parodie	Spot, BYOD	ja
4	<b>Digitales Wohlbefinden</b> – Wie wir uns digitale Auszeiten nehmen und soziale Medien selbstbestimmt nutzen können	Die SuS lernen Wellbeing-Funktionen an ihren Geräten kennen.  Die SuS können Tipps für das eigene digitale Wohlbefinden formulieren.	1–2	Sitzkreis, Stummer Impuls, Teamarbeit, Gleichgewichts- übung	BYOD (SuS erkunden Wellbeing-Funktionen an eigenen Geräten), Infoblatt „10 Tipps für digitales Wohlbefinden“	nein

Die Projekte 1 und 4 sind geeignet für den Einsatz ab Klasse 6.  
Die Projekte 2 und 3 werden für den Einsatz ab Klasse 8 empfohlen.

Verlaufsbeschreibung Projekt 1:

# Digitale Abhängigkeit – Nudging, Push und Co. – Wie digitale Dienste uns an sich binden

<b>Titel</b>	Digitale Abhängigkeit – Nudging, Push und Co. – Wie digitale Dienste uns an sich binden
<b>Ziele</b>	Die SuS reflektieren das eigene digitale Stresslevel. Die SuS lernen Nudging-Mechanismen der Anbieter kennen. Die SuS können Maßnahmen für eine kontrollierte Nutzung sozialer Netzwerke formulieren.
<b>Unterrichtsstunden</b> (à 45 min.)	1
<b>Methoden und Material</b>	Übung Nachrichtenflut, Zuordnungsübung Kärtchen vorbereiten
<b>Zugang Internet/PC</b>	nein

**Einstieg** Beginnen Sie die Einheit mit einer Sensibilisierungsübung für digitalen Stress. Dazu wird eine alltägliche Situation für die SuS methodisch nachgestellt, nämlich der Empfang von zahlreichen Nachrichten in einer fiktiven Messenger-Klassengruppe. Die SuS sortieren die Karten mit wichtigen wie auch unwichtigen Nachrichten zunächst unter folgendem Aspekt: Welche Nachrichten gehören in eine Klassengruppe, welche nicht?



**Methode Nachrichtenflut**

Teilen Sie die Klasse in mindestens zwei Gruppen. Die Kärtchen im Anhang werden entlang der Linie ausgeschnitten. Jede Gruppe erhält einen Satz aller Kärtchen. Die Kärtchen werden von den SuS in 2 Stapel aufgeteilt: Ein Stapel soll Nachrichten enthalten, die wichtig sind und in eine Klassengruppe gehören. Auf den anderen Stapel werden die unwichtigen Nachrichten gelegt. Welche Gruppe ist zuerst fertig und hat die Kärtchen zugeordnet? Es können auch Schwierigkeiten eingebaut werden: Ablenkungen durch die Lehrperson, Sortieren im Stehen, nur mit der linken/rechten Hand sortieren ...






**Auswertung:** Es gibt keinen „richtigen“ oder „falschen“ Stapel.

Die SuS sollen zum Diskutieren angeregt werden, etwa über die hohe Anzahl von Nachrichten, die stets unsere Aufmerksamkeit – zum Beispiel in Form von Push-Nachrichten – verlangen und uns unter Stress setzen können. Fragen: Fühlt ihr euch von Nachrichten gestresst? Wenn ihr euch gestresst fühlt, warum kontrolliert ihr eure Nutzung dann nicht?

Im Nachgang können die SuS ihr Stresslevel beim Umgang mit Smartphone und Social Media auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 10 (hoch) verbal einschätzen. Vergleichen Sie die Ergebnisse mit den Ergebnissen einer Studie aus Österreich: → <https://www.saferinternet.at/news-detail/immer-mehr-jugendliche-im-digitalen-zeitstress>

**Erarbeitung** Viele Anbieter nutzen Strategien aus der Kognitionsforschung, um das Verhalten von Nutzenden zu steuern und sie z.B. über Belohnungsanreize an sich zu binden und so das Nutzungstempo sowie die Aufenthaltsdauer zu erhöhen. Die SuS sollen das sogenannte Nudging („Stupsen“) und andere Strategien der Verhaltenssteuerung in einer Zuordnungsübung kennenlernen. Sie verbinden die Bild-Beispiele mit den Erklärungen. In einer weiteren Spalte notieren die SuS eigene Ideen, was sie gegen diese Mechanismen konkret unternehmen können.

**Lösung**

Nudging Beispiel	Bildbeispiel	Tipps
<p><b>Autoplay</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Push-Benachrichtigungen ausstellen</li> <li>▪ Autoplay ausstellen (Schieberegler)</li> <li>▪ personalisierte Videovorschläge ausstellen</li> <li>▪ an Bildschirmzeit erinnern lassen</li> </ul>
<p><b>Fortsetzungs-Storys</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autoplay ausstellen (Vorschau und nächste Folge)</li> <li>▪ planen, wann man den nächsten Teil anschaut, bspw. einen Teil pro Woche</li> </ul>
<p><b>Personalisierte Inhaltsvorschläge</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Personalisierungen und Empfehlungen lassen sich bei sämtlichen Apps deaktivieren.</li> </ul>
<p><b>Clickbait</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ die Absichten von Produzent*innen von Clickbait-Content hinterfragen, absichtlich nicht auf solche Videos klicken</li> </ul>
<p><b>Push-Benachrichtigungen</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Push-Benachrichtigungen ausstellen</li> <li>▪ Gruppenchats stumm schalten</li> </ul>
<p><b>Weitere Beispiele</b></p>		

**Sicherung**

Die Ergebnisse werden verglichen. Auswertungsfragen: Welche Nudging-Beispiele kennt ihr/begegnen euch bei der täglichen Nutzung? Die SuS können Nudging-Beispiele nennen. Welche Tipps findet ihr hilfreich?

**Zusatzaufgabe/Hausaufgabe:**

Als Zusatzaufgabe/Hausaufgabe können die SuS einen Selbsttest zur Einschätzung der eigenen Smartphone-Nutzung durchführen: → [www.medienanstalt-nrw.de/reset](http://www.medienanstalt-nrw.de/reset)

## Kopiervorlage | Digitale Abhängigkeit

<p>Der neue Song von Felix Jaehn ist total schlächtig! 😞</p> <p>Wer findet auch?</p>	<p>Verstehe die Mathe Aufgabe nicht, 🙊</p> <p>wer kann helfen?</p>	<p>Hat jemand mein gelbes Mäppchen gesehen? Vermisse es seit gestern. Lucy</p>
<p>Die Bilder von der Klassenfahrt liegen ab jetzt im Tauschordner.</p>	<p>Abschiedsgeschenk für Frau Müller, wer beteiligt sich? Julius</p>	<p><b>FCK</b> Nazis</p>
<p>Wer hat Lust morgen mit ins Kino zu gehen?</p>	<p>Silas ist so ein Idiot! WER STIMMT ZU?</p>	<p>Wer kommt mit auf FridaysForFuture Demo am Samstag? Treffen auf Martkplatz!</p>
<p></p>	<p>WHAAAATTTT?</p>	<p>@ Julian: Das haben wir auf in Geschichte: S. 76 Aufgaben 1-5</p>
<p>Fällt am Mi. Sport aus oder nicht?</p>	<p>Komme morgen nicht zum Unterricht, kann mich jemand entschuldigen. 🧑 Thx. Phil</p>	<p>So süsss. Zuckerschock: </p>
<p> CORONA!</p>	<p>Immer schön Maske tragen, leude.</p>	<p>Wer will heute mit mir Zocken?</p>
<p>Kennt ihr schon? Übelst gut! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jdsdaadajgd">https://www.youtube.com/watch?v=jdsdaadajgd</a></p>	<p> Sie adoptiert einen kleinen Hund aber als der Tierarzt ihn sieht ruft er die Polizei</p>	<p> Luca und nAzrin Traumpaär...</p>
<p> Mann rettet Babyzebra. Die Reaktion der Mutter ist überraschend.</p>	<p> Junge behauptet er hätte Bleistift im Ohr, Ärztin findet etwas ganz anderes.</p>	<p> omg, wie guselig </p>

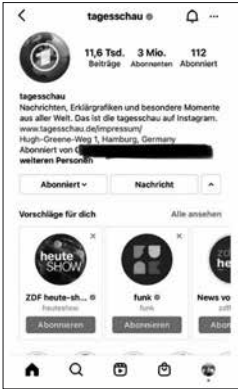


Quellen: Zebra: Von Mussi Katz - <https://www.flickr.com/photos/mussikatz/24694097565/>, CC0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=74995432>;  
 Junge: Bessi, Pixabay; Yoda: <https://imgflip.com/memegenerator>; Katzen, Hund: klicksafe; Gruseffigur Galindo: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

## AB 1 | Digitale Abhängigkeit (1/2)



### Aufgabe:

Ups, da ist etwas durcheinandergeraten. Verbinde die Nudging-Beispiele mit den dazu passenden Bildern. Formuliere Tipps, was man gegen solche Strategien unternehmen könnte.

**i Nudges?** Mit sogenannten Nudges („Stupsern“) versuchen große Internetanbieter, Nutzende möglichst lange am Ball zu halten, denn je länger eine Plattform besucht wird, desto mehr Geld kann etwa durch Werbeeinblendungen verdient werden.

Nudging Beispiel	Bildbeispiel	Tipps
<p><b>Autoplay</b> Wer auf YouTube ein Video schaut, hat nach Ende des Clips nur wenige Sekunden Zeit, bevor direkt das nächste Video startet. Das ist auf den Geschmack der Zuschauenden zugeschnitten und macht ein Ausschalten schwerer.</p>	 <p>Quelle: Screenshot Tagesschau-App, „Vorschläge für dich“</p>	
<p><b>Fortsetzungs-Stories</b> Influencer*innen bringen ihre Storys und Videos gerne in mehreren Teilen.</p>	 <p>Quelle: Screenshot, Samsung Galaxy S21</p>	
<p><b>Personalisierte Inhaltsvorschläge</b> Viele Dienste setzen auf personalisierte Vorschläge – Nutzende bekommen so Inhalte angezeigt, die zu ihrem Nutzungsverhalten und ihren Interessen passen. So wird die Nutzungsdauer gesteigert.</p>	 <p>Quelle: YouTube, „Autoplay aktiviert“</p>	

## AB 1 | Digitale Abhängigkeit (2/2)

Nudging Beispiel	Bildbeispiel	Tipps
<p><b>Clickbait (= Klickköder):</b>                      Reißerische Überschriften, krasse Vorschau bilder und viele Emojis – Clickbaits werden vor allem auf der Videoplattform YouTube eingesetzt, um Nutzende zum Anklicken der Videos zu animieren.</p>	 <p>Quelle: TikTok, „Like for a pt 2“</p>	
<p><b>Push-Benachrichtigungen:</b>                      Plopp, plopp, plopp – und schnell ist der ganze Bildschirm voll. WhatsApp oder andere Dienste machen sich immer wieder durch sichtbare Push-Benachrichtigungen bemerkbar. Das verleitet dazu, die App aufzurufen und „nur kurz“ zu antworten – bis die nächste Benachrichtigung erscheint.</p>	 <p>Quelle: Screenshot YouTube</p>	
<p><b>Weitere Beispiele:</b></p>		



Verlaufsbeschreibung Projekt 2:

# Digitales Glück – Warum uns Likes und digitale Aufmerksamkeit scheinbar glücklich machen

<b>Titel</b>	Digitales Glück – Warum uns Likes und digitale Aufmerksamkeit scheinbar glücklich machen
<b>Ziele</b>	Die SuS reflektieren über den Einfluss von Likes und digitaler Aufmerksamkeit. Sie lernen wissenschaftliche Erkenntnisse über die Effekte von Social Media auf das Wohlbefinden kennen. Die SuS können Ideen für ein positives Internet formulieren.
<b>Unterrichtsstunden</b> (à 45 min.)	1
<b>Methoden und Material</b>	Onlineartikel, Tafelsturm evtl. Screenshot Instagram, Kreide/Stifte
<b>Zugang Internet/PC</b>	nein

**Einstieg** Steigen Sie ein in die Einheit, indem Sie von der folgenden Einstellungsmöglichkeit auf Instagram (und Facebook) berichten.

**i** **Instagram-Einstellungen – Posten ohne Like-Anzahl**  
Bei Instagram kann man in den Privatsphäre-Einstellungen unter „Beiträge“ selbst bestimmen, ob einem die Anzahl der Likes unter den Beiträgen anderer angezeigt wird. Zu sehen ist dann lediglich, dass verschiedenen Personen der Post gefällt. Instagram geht davon aus, dass die Nutzung dadurch weniger kompetitiv ist, das Nutzungserlebnis persönlicher wird und Nutzende weniger unter Druck stehen.

**Auswertung:** Was haltet ihr von dieser Einstellungsmöglichkeit?  
Wie abhängig sind wir/seid ihr von Likes? Wie wichtig ist es euch, dass eure Postings und Bilder wahrgenommen werden?  
Einschätzung auf einer Skala von 1 bis 10:  
Wofür verdient ihr/man ein Like?  
*Alternative:* Sie können stattdessen auch fragen:  
Wie wichtig sind euch Likes?  
Wie viele Likes benötigt ein Beitrag, um erfolgreich zu sein?  
Machen Likes glücklich?



Abbildung Gefällt mir statt Anzahl von Likes  
[www.instagram.com/klicksafe](http://www.instagram.com/klicksafe)

**Erarbeitung** Die SuS lesen den Text „Liken wir uns glücklich?“ in Einzelarbeit. Darin geht es um die Gefühle, die soziale Medien in Nutzenden auslösen können – von negativen Gefühlen wie vermindertem Selbstwert bis hin zu Glücksgefühlen durch soziale Aufmerksamkeit. Im Zentrum des Textes stehen drei wissenschaftliche Kernaussagen, die durch (inter)nationale Studien belegt sind: In sozialen Medien wird die Selbstdarstellung geschönt, es entsteht das Gefühl von Einsamkeit durch/ trotz Social Media und soziale Netzwerke haben einen hohen Suchtfaktor. Die SuS entnehmen in Aufgabe 2 diese Erkenntnisse dem Text. In Aufgabe 3 formulieren sie mögliche Folgen.

## Sicherung

Die Arbeitsergebnisse werden in der Klasse verglichen.

### Mögliche Lösung:

- Menschen präsentieren gerne ausschließlich die Sonnenseiten ihres Lebens in den sozialen Netzwerken („positivity bias“). Folgen: Druck, immer perfekt zu sein; seine wahren Gefühle verstecken etc.
- Häufiges Nutzen von sozialen Medien und das Gefühl von Einsamkeit stehen in einem Zusammenhang (Studie der Universität Pittsburgh). Folgen: Keine Erfahrungen außerhalb des Internets mehr machen, sich im Internet „verlieren“ etc.
- Das Belohnungssystem unseres Gehirns wird besonders stark durchblutet, wenn wir viel Bestätigung in den sozialen Medien erhalten (Neurowissenschaftler der Universität Berlin). Folgen: Sucht etc.

**Auswertung:** Könnt ihr nach euren eigenen Erfahrungen diese Erkenntnisse bestätigen? Gibt es noch andere Aspekte, die ihr beobachtet habt? Welche Folgen findet ihr besonders problematisch? Die Autorin empfiehlt am Ende des Textes: „Vielleicht sollten wir uns alle lieber glücklich lachen statt glücklich liken!“ Welche Tipps habt ihr?

### **Tipp** Die Rolle von Dopamin bei der Steuerung unseres Verhaltens

Chemische Prozesse, wie die Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin, der das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert, können angesprochen und etwa im Biologieunterricht näher beleuchtet werden. Es ist an dieser Stelle sicher auch spannend, über andere Beschäftigungsmöglichkeiten zu sprechen, bei denen die Jugendlichen möglicherweise Dopamin ausschütten, wie etwa bei sportlichen Aktivitäten. Diese wären vielleicht eine Alternative zum Smartphone beim „Hunger auf Dopamin“. Die Arte Reihe „Dopamin“ beschäftigt sich mit der Bedeutung von Dopamin für die Nutzung von Social Media. In siebenminütigen Clips wird wissenschaftlich erklärt, welche Rolle das Glückshormon Dopamin bei der Nutzung sozialer Netzwerke wie Tinder, Instagram und Co. spielt: → <https://tinyurl.com/3erju5bk>

Schließen Sie die Stunde mit einem „Tafelsturm“ oder der Beantwortung der Aufgabe 4 auf dem Arbeitsblatt zum Thema „Was mich digital glücklich macht!“ (anschreiben). Die SuS schreiben ihre Erfahrungen oder Tipps frei und ungeordnet an die Tafel oder das Board. Halten Sie dazu ausreichend Kreide oder Stifte bereit. Die folgenden Tipps können Sie an Ihre SuS als Hausaufgabe weitergeben.

### **Tipp** Gutes tun, online und offline! Day of Online Happiness

Nehmen Sie den „Weltglückstag“ am 20.3. zum Anlass, mit den SuS Memes zum Thema zu erstellen, die online über die sozialen Netzwerke verbreitet werden können. Die Plattform Giphy bietet gute Möglichkeiten:

→ <https://giphy.com/channel/1DayOfOnlineHappiness>

Alternativ können Sie die SuS auch bitten, mithilfe eines Meme-Generators eigene Botschaften zu erstellen.

#### **Onlinekomplimente: Candystorm**

Jeder Mensch nimmt gern Komplimente entgegen – auch online. Die SuS sollen einer Person ihrer Wahl ein ernstgemeintes Kompliment machen, etwa in Form eines netten Kommentars, und die Reaktion darauf beobachten.

#### **Offlineübung: Quotes to go – Motivationsprüche zum Mitnehmen**

Die SuS erstellen ein Text-Dokument mit bestärkenden Sprüchen, Komplimenten o.ä. und hängen einen Ausdruck davon mit Streifen zum Abreißen an Laternenmasten in der Umgebung.



Abbildung Quotes to go, klicksafe privat

## AB 2 | Digitales Glück – Warum uns Likes und digitale Aufmerksamkeit scheinbar glücklich machen (1/2)

**Aufgabe 1:** Lies den Text „Liken wir uns glücklich?“.

### Liken wir uns glücklich?

*Was ist, wenn uns viele Likes auf Instagram mehr Freude bereiten als ein ehrlich gemeintes Kompliment unserer besten Freundin? Wenn uns das Instagram-Video der verpassten Party trauriger macht, als wir denken. Die sozialen Medien beeinflussen unser Glücksgefühl – ob wir wollen oder nicht.*

Social Media hat sich längst ganz selbstverständlich in unser Leben eingeschlichen. Mit 15-sekündigen Clips und gefilterten Fotos halten wir die vermeintlich schönsten Momente unseres Lebens fest. Ein Phänomen unserer Generation ist, das Konzert der Lieblingsband lieber mit dem Smartphone in der Hand für die Ewigkeit zu konservieren, anstatt den Moment mit all unseren Sinnen zu genießen. Kaum vorstellbar, wie viel wir schon in unserem Leben verpasst haben, weil wir darauf fokussiert waren, unsere Glücksmomente mit anderen zu teilen. Miteinander zu kommunizieren, ist so einfach wie nie. Mit den sozialen Medien geht aber auch ein ständiger Zwang zur Selbstdarstellung einher. Glücklicher macht uns das nicht.

Sich zu vergleichen, macht unglücklich – eine Erkenntnis, die es nicht erst in Zeiten von Social Media gibt. Heute erfährt sie eine noch größere Aktualität. Wir scrollen durch Bilder von leckerem Essen, wilden WG-Partys und schönen Sonnenuntergängen und fragen uns dabei, warum wir daneben nur ein ziemlich langweiliges Leben führen. Dass wir uns gerade in der geschönten Welt von Social Media befinden, vergessen wir. Doris Teutsch, Kommunikationswissenschaftlerin an der Universität Hohenheim, spricht dabei auch vom sogenannten „positivity bias“<sup>13</sup> – also der Tendenz, ausschließlich die Sonnenseiten unseres Lebens auf den sozialen Netzwerken zu präsentieren. Kein Wunder, dass wir dadurch unglücklich werden können.

### Einsam oder glücklich?

Eine Studie der Universität Pittsburgh<sup>14</sup> zeigt, dass die häufige Nutzung von Social Media und das Gefühl von Einsamkeit in einem Zusammenhang stehen. Menschen, die über zwei Stunden täglich in sozialen Netzwerken verbringen, haben demnach eine doppelt so hohe Wahrscheinlichkeit, in eine soziale Isolation zu geraten, als diejenigen, die soziale Plattformen weniger als eine halbe Stunde am Tag besuchen. Bleibt nur die Frage, was zuerst da war – die Einsamkeit oder Social Media. Macht uns die häufige Nutzung von Social Media einsam? Oder nutzen wir Social Media häufiger, weil wir einsam sind?

Es ist ein Wechselspiel aus beidem. Das Problem dabei: Es gibt keine tiefgehenden Verbindungen. Nichts kann eine Umarmung, ein Kompliment oder ein tiefgehendes Gespräch ersetzen. Dem Belohnungssystem unseres Gehirns haben wir jedoch zu verdanken, dass wir uns auch über positive Kommentare und Likes in den sozialen Netzwerken freuen. Wie Neurowissenschaftler der Universität Berlin<sup>15</sup> herausfanden, wird dieser Teil des Gehirns besonders stark durchblutet, wenn wir viel Bestätigung in den sozialen Medien erhalten – ein Glücksgefühl entsteht.

So essenziell Instagram, Facebook und Co. inzwischen auch sein mögen. Vielleicht sollten wir uns alle lieber glücklich lachen statt glücklich liken!

13 [https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-94-007-0753-5\\_2219](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-94-007-0753-5_2219) (abgerufen am 11.5.2021)

14 [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(17\)30016-8/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(17)30016-8/fulltext) (abgerufen am 10.5.2021)

15 [https://www.fu-berlin.de/presse/informationen/fup/2013/fup\\_13\\_243/index.html](https://www.fu-berlin.de/presse/informationen/fup/2013/fup_13_243/index.html) (abgerufen am 10.5.2021)

## AB 2 | Digitales Glück – Warum uns Likes und digitale Aufmerksamkeit scheinbar glücklich machen (2/2)

### Aufgabe 2:

Formuliere drei Hauptaussagen aus der Forschung, die in dem Text zu finden und durch Studien belegt sind:

---

---

---

### Aufgabe 3:

Welche negativen Folgen kann die Nutzung von Social Media haben?

Formuliere mindestens drei Folgen, die in dem Text beschrieben werden:

---

---

---

### Aufgabe 4:

Was macht dich online glücklich? Was tut dir gut?

Wer oder was bestärkt dich im Internet? Was bringt dich zum Lachen?

Teile deine Erfahrungen mit deiner Klasse.

Verlaufsbeschreibung Projekt 3:

## Digitaler Vergleich – Warum wir uns mit anderen vergleichen

<b>Titel</b>	Digitaler Vergleich – Warum wir uns mit anderen vergleichen
<b>Ziele</b>	Die SuS können Probleme von Jugendlichen im Zusammenhang mit sozialen Medien benennen. Die SuS können Informationen zum Thema Sozialvergleich aus einer Präsentation entnehmen und in eigenen Worten formulieren. Die SuS reflektieren die Rolle von Influencer*innen auf Selbstwahrnehmung und Körpervergleiche, indem sie eine Parodie anfertigen.
<b>Unterrichtsstunden</b> (à 45 min.)	1
<b>Methoden und Material</b>	sinnentnehmendes Lesen, Parodie Spot, BYOD
<b>Zugang Internet/PC</b>	ja

**Einstieg** Besser als ..., schöner als ... – in der scheinbar perfekten Social-Media-Welt sind soziale Vergleiche heute an der Tagesordnung. Selbstoptimierung und der damit verbundene Druck, immer perfekt oder kreativ zu sein, gehen jedoch mit einer steigenden Zahl psychischer Erkrankungen bereits im Jugendalter einher. Steigen Sie ein in den Unterricht mit dem Video „The Full Picture“ („Das ganze Bild“) von Webwise aus Irland. Der Spot zeigt einen Blick hinter die perfekte digitale Inszenierung: → <https://www.webwise.ie/thefullpicture/#section-5> (oder <https://bit.ly/3faspzX>)

**Auswertung:** Welche Gefühle habt ihr, wenn ihr das Video seht? Welche Probleme haben die Jugendlichen in dem Video? Kennt ihr solche Situationen? Welche Konsequenzen kann es haben, wenn wir anderen nicht „das ganze Bild“ zeigen?

**Tipp** **Selbstdarstellung: Warum machen wir das?**  
Im Handysektor-Video „Selbstdarstellung: Warum machen wir das?“ wird das Phänomen der geschönten Selbstinszenierung genauer beleuchtet: → <https://tinyurl.com/3tfub2nj>  
Das Video kann als alternativer Gesprächseinstieg dienen und Jugendlichen klarmachen, dass in Social Media immer nur ein kleiner Ausschnitt aus dem Leben einer Person zu sehen ist.

**Erarbeitung** Die SuS erarbeiten Aufgabe 1, indem sie die Information über die gestiegene Unzufriedenheit von Mädchen und Jungen in Deutschland auf dem Arbeitsblatt lesen und Vermutungen über die Ursachen anstellen. Forschende machen für die Unzufriedenheit von jungen Frauen vor allem die Gesellschaft – allen voran soziale Medien und Fernsehshows wie „Germany’s Next Topmodel“ sowie die darin gesetzten, unerreichbar hohen Maßstäbe – verantwortlich.  
*Quellen: Unicef-Bericht zur Lage der Kinder in Deutschland 2021*

Aufgabe 2: Die SuS fassen die Hauptaussagen der Folien in kurzen Sätzen zusammen. Sie können die Folien auch herunterladen und frontal zeigen (auch in englischer Sprache verfügbar) – Download unter → [www.klicksafe.de/mobilemedien](http://www.klicksafe.de/mobilemedien)

**Mögliche Lösung:**

- Wenn man sich mit Menschen vergleicht, denen es scheinbar besser geht als einem selbst (Aufwärtsvergleich), sind die Konsequenzen für einen meistens negativ.
- Wenn man sich mit jemandem vergleicht, dem es scheinbar schlechter geht als einem selbst (Abwärtsvergleich), kann dies positive Konsequenzen für das eigene Wohlbefinden haben.
- 46 % der Vergleiche, die Menschen anstellen, sind Aufwärtsvergleiche, 18,5 % der Vergleiche sind gleichwertig, 36 % sind Abwärtsvergleiche.
- Konsequenzen von Aufwärtsvergleichen können sein: Depressionen, ein schlechtes Körperempfinden, ein schlechtes Selbstwertgefühl oder generelle Unzufriedenheit.
- Jugendliche vergleichen sich permanent mit Freund\*innen und anderen Jugendlichen.
- Wenn sich Jugendliche mit Stars oder fremden anderen Jugendlichen vergleichen, fühlen sie sich meistens schlechter.
- Die negativen Konsequenzen des sozialen Vergleichs auf sozialen Medien sind schon nach kurzer Zeit – nach etwa 5 bis 10 Minuten Aufenthalt – im sozialen Netzwerk zu spüren und können sich an einem Tag mehrmals wiederholen.

Ergebnisse aus Metastudien zum sozialen Vergleich belegen diese Tendenz zum Aufwärtsvergleich. Vor allem der Vergleich mit unerreichbaren Social-Media-Influencer\*innen kann zu einer negativen Selbstwahrnehmung führen.

Quelle Folien: in Anlehnung an einen Vortrag von Philippa Dietrichs, Universität Bristol

→ [https://www.researchgate.net/publication/319881538\\_A\\_Social\\_Comparison\\_Theory\\_Meta-Analysis\\_60\\_Years\\_On/link/5a1032280f7e9bd1b2bddadf/download](https://www.researchgate.net/publication/319881538_A_Social_Comparison_Theory_Meta-Analysis_60_Years_On/link/5a1032280f7e9bd1b2bddadf/download)

**Report „Selbstdarstellung, Erfolgsdruck und Interaktionsrisiken auf TikTok“!**

Der ACT ON! Short Report behandelt die Perspektive von 12- bis 14-Jährigen auf die App TikTok. → <https://bit.ly/2ViWkzC>

**Sicherung**

Auswertung der Aufgaben im Plenum. Wenn die Klassensituation ein vertrauensvolles Gespräch zulässt, können Sie die SuS fragen, mit wem sie sich selbst vergleichen, und einordnen lassen, ob es „Aufwärts“- oder „Abwärts“-Vergleiche sind. Welche Folgen kann der Vergleich für die SuS mit Social-Media-Stars haben? Ein Gespräch über positive, bestärkende Vorbilder könnte sich nun anschließen.

**Hausaufgabe „Funny Me“**

Die SuS können in einer kreativen Hausaufgabe die Reflexion vertiefen, indem sie eine Parodie zu einer\*inem selbst gewählten Influencer\*in anfertigen. Lassen Sie die Ergebnisse der Hausaufgabe auf freiwilliger Basis in der Folgestunde präsentieren.

## AB 3 | Digitaler Vergleich – Warum wir uns mit anderen vergleichen (1/2)

### Aufgaben:

1. Lies die Information. Woran kann es liegen, dass ein Drittel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland unzufrieden ist? Wie erklärst du dir, dass es Mädchen scheinbar schlechter geht als Jungen? Tausche dich mit deiner Sitznachbarin/deinem Sitznachbarn aus.

**i** Laut einer Studie von Unicef zum Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen in Deutschland ist ein Drittel von ihnen unzufrieden. Mädchen geht es schlechter als Jungen.

**Wenn es dir mal schlecht geht**, kannst du mit jugendlichen Beratenden der Nummer gegen Kummer chatten  
→ [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) oder dich an → [www.juuuport.de](http://www.juuuport.de) wenden.

2. Kennst du den Begriff „zu jemandem aufschauen“? Informiere dich über die Ergebnisse aus 70 Jahren Forschung zur Theorie des sozialen Vergleichs. Schau dir dazu die PowerPoint-Folien an und formuliere daraus drei bis fünf Sätze in eigenen Worten, die die Aussagen auf den Punkt bringen.

---

---



---

---

---

Sozialer Vergleich | **klicksafe**

### Theorie des Sozialen Vergleichs (Festinger, 1954)

Aufwärts	Abwärts	
		
Wenn Menschen sich mit anderen Menschen vergleichen, von denen sie glauben, dass sie es besser haben als sie selbst		Wenn Menschen sich mit anderen Menschen vergleichen, von denen sie glauben, dass sie es schlechter haben als sie selbst
> meistens negative Konsequenzen		> meistens positive Konsequenzen

Folie 1


## AB 3 | Digitaler Vergleich – Warum wir uns mit anderen vergleichen (2/2)

Sozialer Vergleich
**klicksafe**

### Konsequenzen von Sozialem Vergleich

- Menschen machen zu 46% Aufwärtsvergleiche, 18,5 % der Vergleiche sind gleichwertig, 36% sind Abwärtsvergleiche.  
*(Gerber, Wheeler, Suls 2018, Psychological Bulletin)*
- Aufwärtsvergleiche führen zu:
  - niedrigem Selbstwertgefühl,
  - depressiver Stimmung,
  - schlechtem Körperbild,
  - Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben.

*(Fardouly und Vartanian, 2016)*



Quelle: Pixabay

Folie 2

Sozialer Vergleich
**klicksafe**

### Sozialer Vergleich und Social Media (Fardouly und Vartanian, 2016)

- Vergleich mit Freund\*innen, Peers und Stars
- Jugendliche vergleichen sich auf sozialen Medien ständig mit Freund\*innen und anderen Jugendlichen
- Vergleiche von Jugendlichen mit anderen, fremden Jugendlichen und Stars sind Aufwärtsvergleiche
- Wirkung: sofort und kontinuierlich
- Negative Effekte werden sofort ausgelöst (nach 5 bis 10 Minuten auf Instagram).
- Wiederholungen der negativen Effekte während des Tages



Quelle: Pixabay

Folie 3

### 3. Hausaufgabe „Funny me“

Schau dir die Social-Media-Auftritte der Comedienne Celeste Barber an, die das geschönte, sexualisierte und optimierte Auftreten vieler Prominenter und Models parodiert: → [www.instagram.com/celestebarger](http://www.instagram.com/celestebarger)

Suche dir selbst ein Posting/ein Video einer berühmten Person und parodiere sie auf deine Weise. Vielleicht möchtest du dein Werk mit der Klasse teilen?



Abbildungen Quelle:  
[www.instagram.com/celestebarger](http://www.instagram.com/celestebarger)



## Verlaufsbeschreibung Projekt 4:

## Digitales Wohlbefinden – Wie wir uns digitale Auszeiten nehmen und soziale Medien selbstbestimmt nutzen können

<b>Titel</b>	Digitales Wohlbefinden – Wie wir uns digitale Auszeiten nehmen und soziale Medien selbstbestimmt nutzen können
<b>Ziele</b>	Die SuS lernen Wellbeing-Funktionen an ihren Geräten kennen. Die SuS können Tipps für das eigene digitale Wohlbefinden formulieren.
<b>Unterrichtsstunden</b> (à 45 min.)	1–2
<b>Methoden und Material</b>	Sitzkreis, Stummer Impuls, Teamarbeit, Gleichgewichtsübung BYOD (SuS erkunden Wellbeing-Funktionen an eigenen Geräten), Infoblatt „10 Tipps für digitales Wohlbefinden“
<b>Zugang Internet/PC</b>	nein

**Einstieg**

Beginnen Sie die Einheit mit einer Sensibilisierungsübung für die Omnipräsenz digitaler Geräte. Die SuS kommen in einem Sitzkreis zusammen. Verteilen Sie die Bildkärtchen aus dem Anhang auf dem Boden. Die SuS melden sich, nehmen eine Karte und beschreiben, was darauf zu sehen ist. Die Bilder zeigen Alltagssituationen, in denen Smartphones Menschen ablenken (Esstisch, Bett, Autofahrt etc.). *Quelle Bilder: shutterstock*

**Fragen:**

1. Was ist auf dem Bild zu sehen?
2. Ist das Smartphone in einer solchen Situation angebracht? Begründe deine Antwort!
3. Kennst du eine solche Situation aus deinem Umfeld?
4. Welche Regeln würdest du für eine solche Situation aufstellen?

Schreiben Sie den Begriff „Digital Wellbeing“ als Stummer Impuls an die Tafel/das Board und lassen Sie die SuS assoziieren. Einige SuS kennen den Begriff vermutlich bereits von ihren Smartphones, z.B. in Form der Google App.

**i** **Definition: Digital Wellbeing**  
Für die WHO bedeutet Wohlbefinden (im englischen Original: „well-being“) die Fähigkeit, sich selbst, andere und entsprechende Lebensumstände als positiv zu erleben. Unter dem Begriff *Digital Wellbeing* oder *digitales Wohlbefinden* werden Initiativen der großen Internetanbieter Google, Facebook und Apple verstanden, die Zeitdauer der Smartphone-Nutzung zu begrenzen sowie Auszeiten an den Geräten einzustellen, um so Smartphone- und Internetsucht vorzubeugen.

**Erarbeitung**

Die SuS lernen am eigenen Smartphone, wie sie Einstellungen zur Kontrolle von Apps und Auszeitfunktionen tätigen können. Informieren Sie sich vorab auf S.9 ff. über die Einstellungsmöglichkeiten. Auch Dienste wie Instagram oder TikTok bieten Digital-Wellbeing-Funktionen in ihren Einstellungen an. Schauen Sie sich die Einstellungen an Ihrem eigenen Gerät an, damit Sie Fragen der SuS beantworten können. Alternativ können Sie die Einstellungen frontal an einem Lehrgerät per Beamer zeigen.

Die SuS notieren in Aufgabe 1, welche Funktionen sie in Zukunft nutzen möchten, und begründen ihre Auswahl. Informationen zu weiteren Einstellungsfunktionen an den Geräten finden Sie unter → [www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden](http://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden)  
 In Aufgabe 2 formulieren die SuS in 2er-Teams Tipps für digitales Wohlbefinden.

**JOMO – Einfach mal die digitale Pause-Taste drücken**

Joy Of Missing Out, übersetzt in etwa „die Freude daran, etwas zu verpassen“, ist ein Gegen-trend zu FOMO – Fear Of Missing Out –, der Angst, etwas zu verpassen. Der Gedanke dahinter ist, dass selbstbestimmte Pausen von digitalen Geräten und Onlinebeziehungen uns entspannen, stärken und sogar unsere Produktivität steigern. Fragen Sie die SuS, wie wichtig es ihnen ist, Pausen zu machen. Wann brauchen Ihre SuS beispielsweise eine Pause? Was bewirken Pausen? Wann nehmen sie sich digitale Pausen? Mit den Tipps von klicksafe können die SuS Abstand von ihren digitalen Gewohnheiten nehmen: → [www.klicksafe.de/themen/digital-detox](http://www.klicksafe.de/themen/digital-detox)

**Sicherung**

Lassen Sie die SuS ihre Tipps vorstellen und diskutieren Sie sie in der Klasse (evtl. einige an Tafel/ Board in einem Ranking notieren). Sie können als Hilfe und Ergänzung das Informationsblatt „10 Tipps für digitales Wohlbefinden“ zeigen oder austeilen. In einer Projektwoche oder als längerfristige Hausaufgabe können die SuS die Umsetzung dieser Tipps und ihre Erfahrungen damit in einem Tagebuch festhalten.

**Übung: Digitale Balance**

Lassen Sie die SuS am Ende der Stunde aufstehen und fordern Sie sie auf, nur auf einem Bein zu stehen. Wer am längsten stehen bleibt, hat offenbar eine gute Körper-Balance. Übertragen Sie die Übung und fragen Sie, wie die SuS auch auf ihre „digitale Balance“ achten können. Dankbarkeitstagebücher oder Apps wie „Ein guter Plan“ (<https://einguterplan.de/app>) können den SuS dabei helfen, sich auf Positives im Leben zu fokussieren.

**Zusatzaufgabe/Hausaufgabe**

Die SuS entwickeln ein Konzept sowie ein eigenes Logo für eine Wellbeing-App und stellen die Arbeitsergebnisse in der nächsten Stunde vor. Als Anregung können Logos von Digital-Wellbeing-Apps gezeigt werden.

Abbildungen  
 Digital-Wellbeing-App von Google,  
 App Digitox, Play Store  
 (abgerufen am 19.5.2021)



**Quellen:**

Definition Digitales Wohlbefinden: Seite „Digitales Wohlbefinden“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 3. September 2018, 20:02 UTC. URL: [https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Digitales\\_Wohlbefinden&oldid=180607711](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Digitales_Wohlbefinden&oldid=180607711) (abgerufen am 19.5.2021, 07:53 UTC)

Informationskasten AB: <https://www.spiegel.de/netzwelt/apps/android-google-warnt-bald-vorm-laufen-mit-handy-in-der-hand-a-0db948a2-649c-42a4-8564-d5977feb4f4d> (abgerufen am 12.5.2021)

## AB 4 | Digitales Wohlbefinden – Wie wir uns digitale Auszeiten nehmen und soziale Medien selbstbestimmt nutzen können (1/2)



### Funny facts – but real!

Kennst du das? Du läufst gerade auf der Straße und bekommst eine Nachricht, die du natürlich sofort lesen musst. Gerade so kannst du noch dem Laternenpfahl ausweichen ... Smartphones sollen bald davor warnen, mit dem Smartphone in der Hand zu laufen, indem sie „Kopf hoch“ einblenden. Wie findest du diese Funktion? Daumen hoch oder runter?

### Aufgaben:

1. Schau dir die Einstellungen zu Digital Wellbeing (Android) bzw. Bildschirmzeit (iOS) an deinem Gerät an. Welche Funktionen bei deiner Erkundungstour ins eigene Smartphone willst du in Zukunft nutzen? Begründe:

---

---

---



2. Findet euch zu zweit zusammen und formuliert fünf Tipps, wie man das digitale Wohlbefinden steigern kann. Denkt daran, dass es nicht nur um technische Einstellungen geht, die das Wohlbefinden positiv beeinflussen können, sondern auch um Aktionen gegen Hass und Mobbing im Netz!

---

---

---

---

---

3. **Hausaufgabe:** Stelle dir vor, du darfst eine Wellbeing-App entwickeln. Welche Funktionen sollte sie haben? Für welche Zielgruppe soll die App interessant sein? Welches Logo-Design könnte sie haben?

Hier ist Platz für ein Brainstorming deiner Ideen!



App-Logo

## Projekt 4 | Digitales Wohlbefinden – Poster

### 10 Tipps für digitales Wohlbefinden

- 1.** Beobachte deine Smartphone-Nutzung eine Woche lang. Dazu kannst du die Bildschirmkontrollfunktionen deines Betriebssystems nutzen oder eine passende App installieren. Mache dir Gedanken darüber, ob du diese Zeiten okay findest, wie du sie gerne verändern würdest oder was du stattdessen machen kannst.
- 2.** Sprich über digitalen Stress! Tausche dich mit befreundeten Personen oder deiner Familie über deine Bildschirmzeiten aus. Tauscht euch über positive Erfahrungen und Entdeckungen aus, sprecht aber auch darüber, was ihr gerade nicht so gut findet oder was euch beschäftigt.
- 3.** JOMO! Lege Smartphone- oder gerätefreie Zeiten fest, zum Beispiel, wenn du dich auf deine Hausaufgaben konzentrieren willst oder schlafen möchtest. Pausenzeiten können auch zwischendurch helfen. Plane für diese Zeiten etwas anderes ein, das du gerne machst, z.B. Sport oder Malen.
- 4.** Aktiviere die Nutzungszeit-Erinnerungen der Apps. Du kannst einstellen, dass dich TikTok, Instagram oder YouTube nach einer bestimmten Zeit erinnern, wie lange du schon online bist.
- 5.** Miste deine Social-Media-Accounts aus und entfolge Inhalten, die dir ein schlechtes Gefühl geben oder dich runterziehen. Folge Accounts, die dich bestärken, inspirieren oder dir ein gutes Gefühl geben.
- 6.** Filteralarm! Mache dir bei Influencer\*innen immer wieder bewusst, dass du nur gesciptete Ausschnitte aus deren Leben siehst und ihre Postings und Pics häufig stark bearbeitet sind.
- 7.** Nutze Sicherheitseinstellungen auf deinen eigenen Profilen. Überlege, ob ein privates Profil für dich besser geeignet ist, deaktiviere Kommentare oder aktiviere Hatespeechfilter in Apps.
- 8.** Stelle Funktionen in Apps (z.B. Autoplay auf YouTube) aus, die dich animieren sollen, die App immer länger zu nutzen. Informiere dich darüber, wie solche Nudges – Strategien der Anbieter zur gewünschten Verhaltensänderungen – auf uns wirken können.
- 9.** Finde heraus wie du Inhalte auf deinen liebsten Plattformen melden kannst und nutze diese Funktion, wenn du Hasspostings, Mobbing, Fake News oder Fake-Profil entdeckst.
- 10.** Mache dir Gedanken darüber, wie du das Internet positiv beeinflussen kannst. Dazu kannst du dich auch mit befreundeten Personen, deiner Familie oder Klasse austauschen.

## Projekt 4 | Digitales Wohlbefinden – Bilder (1/2)



## Projekt 4 | Digitales Wohlbefinden – Bilder (2/2)



**Wofür ich dankbar bin:**



**Herausgeber:**



klicksafe ist das deutsche Awareness Centre im CEF Telecom Programm der Europäischen Union.

**klicksafe sind:**



Medienanstalt Rheinland-Pfalz, [www.medienanstalt-rlp.de](http://www.medienanstalt-rlp.de)



Landesanstalt für Medien NRW, [www.medienanstalt-nrw.de](http://www.medienanstalt-nrw.de)

und



Handysektor unterstützt mit vielen Tipps, Informationen und auch kreativen Ideen rund um Smartphones, Tablets und Apps den digitalen Alltag von Jugendlichen.  
[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

Ein Angebot der



Landesanstalt für Kommunikation (LFK), [www.lfk.de](http://www.lfk.de)

**Bezugsadresse:**

**klicksafe**  
c/o Medienanstalt Rheinland-Pfalz  
Turmstraße 10  
67059 Ludwigshafen  
E-Mail: [info@klicksafe.de](mailto:info@klicksafe.de)  
Internet: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)