# Mein Alltag auf Social Media

## Aufgabe 1

Arbeit am Handy

*a) Schreibe auf, wie viele Stunden du glaubst, dein Handy durchschnittlich am Tag zu benutzen:*

_____ Stunde(n) und _____ Minute(n) pro Tag

*b) Notiere deine tatsächliche Nutzungszeit der letzten 7 Tage - diese findest du bei Apple iOS unter "Bildschirmzeit" oder bei Android unter "Digitales Wohlbefinden".*

_____ Stunde(n) und _____ Minute(n) pro Tag

*c) Berechne mit der Formel, wie viele Tage pro Jahr du auf Social Media verbringst und trage für jeden Tag ein Kreuz in den Kalender ein.*

$$\text{Bildschirmzeit pro Jahr (Tage)} = \frac{B_{\text{Tag (in Stunden)}} \times 365}{24}$$

meine Bildschirmzeit am Smartphone pro Jahr in Tagen _____

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |
| 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 |
| 60 | 61 | 62 | ggf. + _____ Tage | | | |

*d) Was denkst du: Wie gesund ist dein Social-Media-Konsum? Markiere es auf der Skala:*

sehr ungesund ○ ○ ○ ○ ○ sehr gesund

*Schreibe 1-2 Sätze auf, warum du dich dort einordnest:*

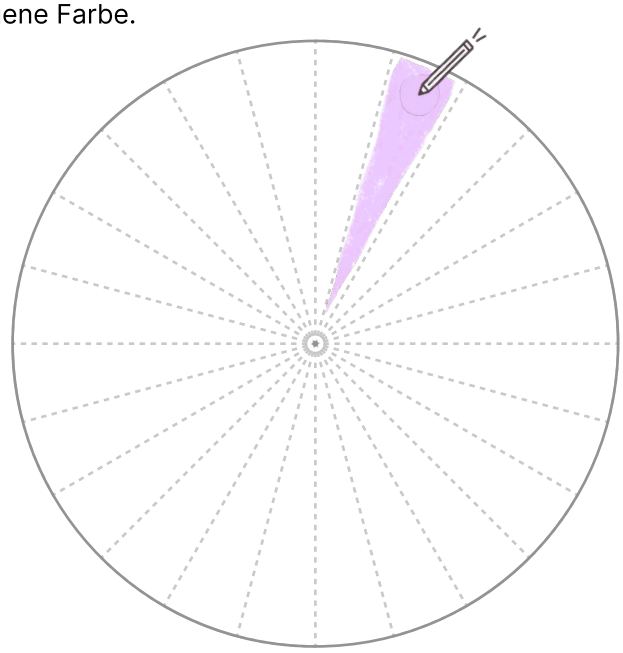
CC BY-SA 4.0

## Aufgabe 2

Rechts siehst du deinen persönlichen Social-Media-Kuchen.
Jedes Stück steht für einen Grund, **warum** du Social Media nutzt.

*Male den Kuchen aus.* Je wichtiger dir ein Grund ist, desto mehr Stücke färbst du dafür ein. Du kannst Gründe hinzufügen oder weglassen. Gib jedem Grund zur Übersichtlichkeit eine eigene Farbe.

- *Beispiel*
- Kommunikation (z. B. mit Freunden und Freundinnen chatten)
- Inspiration (z. B. Outfits, Bastelideen)
- Spaß haben (z. B. lustige Videos, Memes oder Serien schauen)
- Lernen (z. B. Tutorials anschauen, Tipps sammeln)
- Nachrichten bekommen (z. B. wissen, was in der Welt los ist)
- Ablenkung (z. B. Zeit vertreiben, wenn dir langweilig ist)
- Selbstdarstellung (z. B. eigene Bilder posten, Storys hochladen)
- Idole verfolgen (z. B. wissen, was Influencer machen)
- Dein eigener Grund: _____
- Dein eigener Grund: _____



## Aufgabe 3

Überlege dir 3 Situationen aus deinem Alltag, in denen du zum Handy greifst.

*Trage die Situationen in die Tabelle ein und schreibe auf, warum du in dieser Situation dein Handy nutzt. Füge die passende Kuchenstück-Farbe aus Aufgabe 2 hinzu. Beurteile, was an der Nutzung hilfreich oder störend ist.*

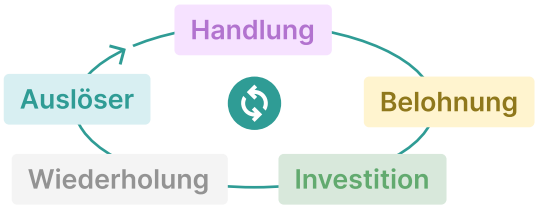
| Situation | Warum greife ich zu meinem Handy | Kuchenstück-Farbe | War das hilfreich? |
|---|---|---|---|
| *Beispiel: Warten auf den Bus* | *Langeweile, Zeit totschlagen* | | *Hilfreich: Zeit vergeht schneller* |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

CC BY-SA 4.0

## Wie entstehen digitale Gewohnheiten?

Wenn wir etwas immer wieder tun, entsteht eine **Gewohnheit.** Das Gehirn legt dafür eine Art Abkürzung an, damit wir Dinge automatisch machen können, ohne viel nachzudenken (zum Beispiel Zähneputzen). Social-Media-Plattformen sprechen unsere Gefühle und Bedürfnisse an, um unsere Aufmerksamkeit zu gewinnen. Deshalb entwickeln wir oft unterbewusst Routinen, bei denen wir zum Handy greifen, auch wenn es uns nicht unbedingt guttut.

**Der Kreislauf von Gewohnheiten**




Durchschnittlich dauert es **etwa 66 Tage, bis eine neue Gewohnheit entstanden ist.**

### Aufgabe 4

*a) Wähle eine Situation aus Aufgabe 3, die für dich **nicht hilfreich** war und fülle die folgenden Felder aus:*

| Auslöser | Handlung | Belohnung | Investition |
|---|---|---|---|
| Was bringt dich dazu, zum Handy zu greifen? | Was machst du konkret? | Was bekommst du dadurch? | Was gibst du dafür, z. B. Zeit oder Aufmerksamkeit? |
| Gedanke: | Aktivität am Handy: | Gefühl danach: | Preis: |
| Gefühl: | Dauer: | | |

*b) Überlege und schreibe in 1-2 Sätzen auf, welche Aktivität du in der Situation stattdessen machen könntest, die dir ein besseres Gefühl gibt?*

CC BY-SA 4.0

**Aufgabe 5**

Maxi möchte nach dem Aufstehen nicht mehr sofort auf sein Handy schauen.

*Schreibe drei Tipps als Chat-Nachrichten an Maxi auf:*

1

2

3

**Was ist FOMO?**

**FOMO** steht für **"Fear Of Missing Out",** die Angst, etwas zu verpassen. Viele Menschen haben das Gefühl, ständig online sein zu müssen, um nichts Wichtiges zu verpassen.

Das Gegenteil ist **JOMO, "Joy Of Missing Out"**, also die Freude daran, bewusst alles mitzubekommen oder online zu sein.

**Aufgabe 6**

*a) Stell dir vor, du müsstest eine Woche lang komplett auf dein Handy verzichten.*

In diesen Augenblicken hätte ich Angst, etwas zu verpassen **(FOMO):**

In diesen Augenblicken würde es mir gut tun, etwas zu verpassen **(JOMO):**

*b) Notiere in 1-2 Sätzen, was du als Erstes tun würdest, wenn du dein Handy zurückbekommst:*

CC BY-SA 4.0