

Wie Social-Media-Plattformen um deine Aufmerksamkeit kämpfen



Warum wollen Apps deine Aufmerksamkeit?

Social-Media-Plattformen verdienen ihr Geld mit Werbung. Je länger du scrollst, desto mehr verdienen sie. Deshalb sind Apps mit verschiedenen Funktionen und ihrer Gestaltung so entwickelt, dass du möglichst viel Zeit auf ihnen verbringen willst.

Aufgabe 1

- a) Sieh dir die abgebildeten Benachrichtigungen an.
Überlege, welche du sofort, später oder nie anklicken würdest.

Da schauen viele: Algen in deinem
Trinkwasser

vor 3 Min

sofort später nie

happy_hippo34598 gefällt
dein Foto

vor 1 Min

sofort später nie

Du hast eine neue
Freundschaftsanfrage

vor 2 Min

sofort später nie

Du hast 5 neue Nachrichten

vor 8 Min

sofort später nie

Lies das Update in unseren
Geschäftsbedingungen

vor 4 Min

sofort später nie

Deine Freundin hat ein
neues Video veröffentlicht

vor 3 Min

sofort später nie

- b) Erkläre in 2-3 Sätzen: Warum interessieren dich manche Benachrichtigungen
mehr als andere?



In deinen Handy-Einstellungen (unter Benachrichtigungen) kannst du selbst anpassen, von welchen Apps du Push-Benachrichtigungen erhältst. Je weniger Benachrichtigungen du eingeschaltet hast, desto besser für deine Konzentration.



Endloses Scrollen

Kennst du das, wenn du auf deinem Feed runterscrollst und immer neue Inhalte angezeigt werden, ohne Ende? Das nennt man **endloses Scrollen**.



Aufgabe 2



a) Öffne eine App eine App, in der du endlos scrollen kannst (z. B. TikTok, Instagram, YouTube).
Scrolle 2 Minuten lang.

Wenn du kein eigenes Social-Media-Konto hast, kannst du eine Mitschülerin oder einen Mitschüler fragen, ob du bei ihm/ihr mitschauen kannst.

Wie viele Inhalte hast du ungefähr gesehen? 15 25 mehr

Wolltest du weiterscrollen? Ja Nein

Begründe deine Antwort in einem Satz:

b) Öffne eine Social-Media-App mit Kurzvideos (Instagram Reels, TikTok, YouTube Shorts).
Lege deinen Finger auf den Bildschirm und ziehe von oben nach unten.

Beschreibe in 1-2 Sätzen: Was passiert?

Was denkst du: Warum wird diese sogenannte "Pull-to-refresh"-Funktion mit einem Spielautomaten verglichen? Begründe deine Antwort in einem Satz:

**Aufgabe 4**

Gruppenarbeit



Arbeit am Handy

- a) Bildet Gruppen mit mindestens einer Person, die eine Social-Media-App (Instagram, TikTok, YouTube, Snapchat) nutzt. Sucht euch eine App aus und untersucht sie.

Unsere gewählte App: **Welche Farben werden verwendet, um uns zu beeinflussen?**

Welche Farbe hat der wichtigste Button?

Was ist rot/orange (= Alarm/Aufmerksamkeit)?

Was ist grün (= "Ja, mach weiter")?

Was ist grau (= "unwichtig")?

Welche Tricks werden bei der Gestaltung eingesetzt?

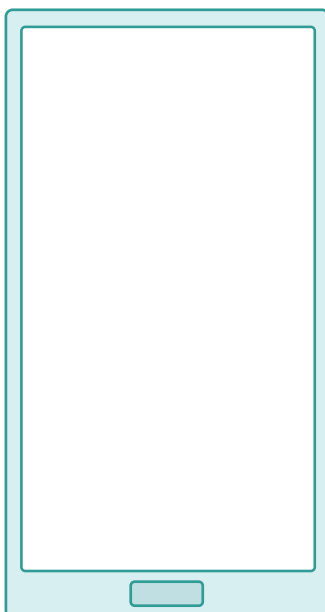
Wo befindet sich der "Posten/Senden"-Button?

Wo befindet sich der "Schließen/Beenden"-Button?

An welcher Stelle blinkt oder bewegt sich etwas?

- b) Skizze der App-Oberfläche:

Zeichnet den Hauptbildschirm und markiert mit Pfeilen:



- **Rot:** Was will SOFORT deine Aufmerksamkeit?
- **Blau:** Was soll dich LÄNGER auf der App halten?

Aufgabe 5

Stelle dir vor: Du bekommst eine Benachrichtigung, ein Like oder eine neue Nachricht von einer für dich wichtigen Person.

a) Wie fühlt sich das an? Beschreibe das Gefühl.

b) Beschreibe deine körperliche Reaktion: (z. B. Herzschlag, Lächeln, Aufregung)

Was ist Dopamin?

Kennst du das Kribbeln, wenn dein Handy aufleuchtet und du denkst: "Oh! Wer schreibt da wohl?" oder diesen kleinen Glücksmoment, wenn jemand dein Bild liked? Das ist das **Belohnungssystem deines Körpers**, welches den "Glücks"-Botenstoff Dopamin ausschüttet. Dopamin motiviert dich, mehr davon zu wollen und genau das nutzen Apps aus.

c) Wie lange hält das Gefühl nach der Social-Media-Nutzung an?

Aufgabe 6

Snapchat, BeReal und TikTok zeigen mit Flammen (Streaks), wie viele Tage du oder andere etwas hintereinander gemacht habt – zum Beispiel Snaps geschickt, bei BeReal gepostet oder auf TikTok miteinander geschrieben.

Das ist ein klassischer Trick, um dich zu motivieren, weiter aktiv zu bleiben.

Nutze diese Funktionen doch mal, um deine eigenen Ziele zu verfolgen und eine Streak in deinen Alltag zu integrieren. So geht's:

1 Suche dir eine neue Gewohnheit aus

Was willst du jeden Tag machen? (z. B. Gitarre üben, Sport, Lesen, Zimmer aufräumen)

Trage deine Gewohnheit in die Streak-Karte auf der nächsten Seite ein.

2 Benutze die Streak-Karte

Jeden Tag, an dem du die Gewohnheit schaffst, machst du ein Kreuz auf die Karte.

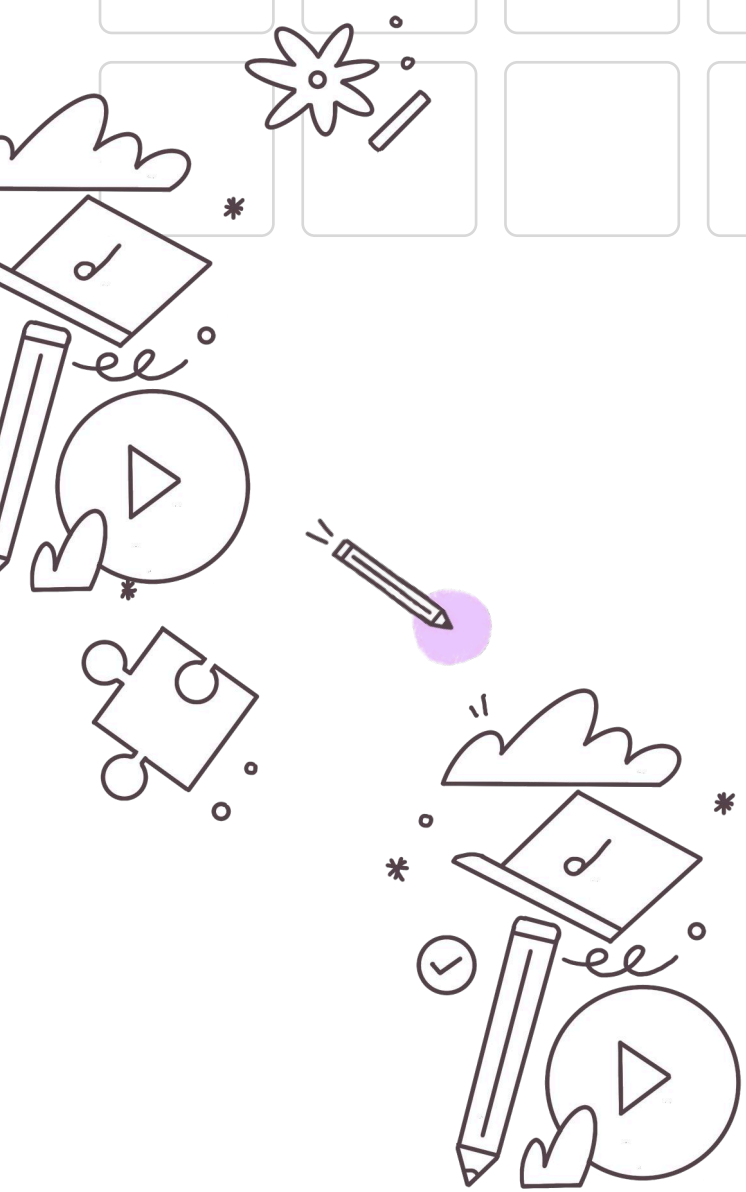
So bleibt es spannend!

- Sofort belohnen: Mach direkt nach der Aktivität ein Kreuz
- Sichtbar platzieren: Lege oder hänge die Karte an einen Ort, den du häufig siehst.
- Zwischenbelohnungen: Bei 7 und 14 Kreuzen gibt es eine kleine Belohnung.
- Große Belohnung: Nach 21 Tagen in Folge gönnst du dir etwas Besonderes.

Meine Streak-Karte

Meine Gewohnheit





Meine Belohnung für 7 Tage

Meine Belohnung für 14 Tage

Meine Belohnung für 21 Tage