

# Finde deinen Social-Media-Typ

Frage	10 Punkte	5 Punkte	0 Punkte	Deine Punkte
Wie fühlst du dich nach längerer Zeit auf Social Media?	Entspannt und inspiriert	Ganz okay oder genervt	Gestresst	<input type="text"/>
Wie leicht fällt es dir, das Handy wegzulegen?	Kein Problem!	Geht so	Ganz schwer!	<input type="text"/>
Du bekommst eine Push-Nachricht. Wie reagierst du?	Ich warte, bis ich Zeit habe	Mal so, mal so	Ich schaue sofort nach	<input type="text"/>
Wie oft vergleichst du dich mit anderen?	Selten	Ab und zu	Ständig	<input type="text"/>
Dein Handy-Akku ist leer. Wie fühlst du dich?	Pause tut gut	Überlebe das	Panik	<input type="text"/>
Wie oft schaust du beim Lernen auf dein Handy?	Gar nicht	Fast nie	Dauernd	<input type="text"/>
Was machst du, wenn dir Social Media zu viel wird?	Ich lösche die App	Ich lege meine Handy weg	Ich scrolle weiter	<input type="text"/>
Wie fühlst du dich, wenn du nichts postest?	Entspannt	Etwas unruhig	Ausgeschlossen	<input type="text"/>
Wie reagierst du, wenn deine Story kein Like bekommt?	Ist mir egal	Ich bin kurz traurig.	Ich bin verzweifelt und unsicher	<input type="text"/>
Wie beeinflusst Social Media dein Schlafverhalten?	Gar nicht	Manchmal wach	Scrolle bis spät	<input type="text"/>
Wie reagierst du, wenn WLAN weg ist?	Cool	Blöd, aber geht	Horror	<input type="text"/>
Hast du manchmal FOMO?	Nie	Manchmal	Oft	<input type="text"/>
Wie würdest du dich ohne Social Media definieren?	Über meine Hobbys und Freunde	Weiß nicht genau ...	Kann ich mir nicht vorstellen	<input type="text"/>
Was bedeutet Social Media für dich?	Zum Ideen holen und Austausch	Spaß und Zeitvertreib	Alles, ich kann nicht ohne ...	<input type="text"/>

Summe deiner Punkte \_\_\_\_\_

## Finde deinen Social-Media-Typ – Auflösung

### Über 100 Punkte: Typ A – Bewusster User

#### **Du nutzt Social Media sehr bewusst und gesund.**

Du kannst dein Handy auch mal weglegen, ohne dass es dir schwerfällt, und merkst, wenn es dir reicht. Social Media inspiriert dich und macht dir Spaß, aber du lässt dich nicht komplett davon bestimmen. Du bist ein gutes Vorbild dafür, wie man die schönen Seiten von Social Media genießt, ohne sich stressen zu lassen.

Tipps für dich:

- Folge inspirierenden Accounts
- Hilf anderen anderen dabei, Social Media ebenfalls gesund zu nutzen

### Zwischen 100 und 60 Punkten: Typ B – Mischtyp

#### **Du befindest dich in der goldenen Mitte!**

Manchmal macht dir Social Media richtig Spaß, manchmal merkst du aber auch, dass es dich stresst oder runterzieht. Oft nutzt du Social Media automatisch, auch wenn es eigentlich nicht nötig wäre. Das ist völlig normal, aber du kannst mit ein paar Tricks und kleinen Veränderungen noch besser die Kontrolle behalten. Wenn du bewusst Pausen einbaust und Grenzen setzt, kannst du viel leichter entscheiden, wann Social Media dir guttut und wann nicht.

Tipps für dich:

- Setze feste Zeiten
- Schalte Push-Benachrichtigungen aus
- Mache Social-Media-Pausen

### Unter 60 Punkte: Typ C – Risky User

#### **Dein Umgang mit Social Media ist gerade eher ungesund.**

Du merkst, dass dich Social Media häufig stresst, unter Druck setzt oder traurig macht. Pausen fallen dir schwer und du hast manchmal das Gefühl, gar nicht richtig abschalten zu können. Aber: Du bist nicht allein, denn vielen geht es so! Wichtig ist, dass du erkennst, was dir nicht guttut, und kleine Schritte ausprobierst, um wieder mehr Kontrolle zurückzubekommen. Mit passenden Strategien kannst du lernen, Social Media so zu nutzen, dass es dir besser geht.

Tipps für dich:

- Kleine Schritte, z. B. 30 Min Pause
- Nutze z. B. App-Timer
- Suche Offline-Aktivitäten