

Wirkung von Social Media auf meinen Körper und meine Gefühle

Aufgabe 1

a) Wie fühlst du dich körperlich und geistig nach 30 Minuten Social Media?

energiegeladen normal müde erschöpft

b) Wo spürst du Social Media?

Beschrifte den Körper mit Pfeilen, Kreisen, Wörtern oder kleinen Zeichnungen. Denk daran: Es gibt positive und negative Auswirkungen.



Denke speziell über diese Körperbereiche nach

Kopf/Gehirn

Augen

Ohren

Hände/Daumen

Herz/Gefühle

Nacken/Rücken

Beine



Das Blaulicht von deinem Smartphone hemmt die Bildung des Schlafhormons Melatonin, das dich müde macht und beim Einschlafen hilft. Aktiviere ca. 1 Stunde vor dem Schlafengehen den Blaulichtfilter in den Anzeige-Einstellungen deines Handys.



Wie wirkt Social Media auf meine Konzentrationsfähigkeit?

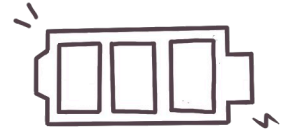
Social Media zeigt uns meist viele kurze Inhalte hintereinander (TikToks, Reels, Stories), die unser Gehirn auf **schnelle Reize** und Dopamin-Häppchen trainieren. Zwar gibt es auch **Longform-Content** wie Podcasts oder längere Videos, doch die meisten greifen lieber zum Kürzeren. Dadurch sinkt die Fähigkeit, sich länger zu konzentrieren. Selbst ein Zwei-Sekunden-Blick aufs Handy unterbricht den Fokus und das Gehirn braucht ca. 15-25 Minuten, um zurückzufinden.

Aufgabe 2

a) Ordne zu: Handelt es sich um kurze Inhalte (⚡) oder Longform-Content (≈).
Notiere außerdem, wie oft du solche Inhalte konsumierst.

Content	⚡ oder ≈	Schätze: Wie oft hast du solche Inhalte diese Woche angeschaut / gehört / gelesen?
TikTok-Video (20 Sekunden)	⚡	500 Mal
30-Minuten Podcast	≈	8 Mal
Online-Zeitungsartikel	≈ ⚡	20 Mal
Instagram-Reel	⚡	70 Mal
Buchkapitel	≈	0 Mal
Netflix Serie (1 Folge)	≈	20 Mal
Snapchat Story	⚡	10 Mal
40-Minuten-Dokumentation auf YouTube	≈	2 Mal

b) Die Batterie steht für deinen persönlichen Energiespeicher. Manche Aufgaben oder Tätigkeiten schenken uns Energie, während andere eher Energie ziehen – zum Beispiel fühlst du dich nach einem Nachmittag mit Freundinnen und Freunden vielleicht energiegeladener und erfüllt, nach einem Nachmittag voller Termine eher erschöpft.



Male für die folgenden Situationen die Batterie aus, je nachdem wie du dich danach fühlst.

So fühle ich mich nach 30 Minuten TikTok/Reels:

So fühle ich mich nach 30 Minuten Podcast/ Buch/Dokumentation

energiegeladener

zufrieden

kann mich gut konzentrieren

energiegeladener

zufrieden

kann mich gut konzentrieren

c) Überlege dir zwei Situationen, in denen du in den nächsten Tagen statt schnellen Reizen bewusst Longform-Content ausprobieren könntest (z. B. Podcast auf dem Schulweg, langes YouTube-Video statt Reels schauen).

1 *Vor dem Schlafengehen*


Podcast hören

2 *Abends einen Film schauen*

d) Entscheide, ob es sich um ein Warnsignal für ein überreiztes Gehirn handelt. Kreuze an.



- Scrolle automatisch, ohne es zu wollen
- Kann Filme nicht mehr ohne Handy schauen
- Kann keinen langen Text mehr lesen
- Lege regelmäßig Handy- oder Bildschirm-pausen ein
- Kann entspannen, ohne aufs Handy zu schauen
- Kann in einem Gespräch aufmerksam zuhören
- Vergesse, was ich gerade tun wollte
- Fühle mich unruhig ohne Handy
- Springe ständig zwischen Aufgaben



Bevor du mit der nächsten Aufgabe startest: Schließe für 2 Minuten die Augen und stelle dir vor, du bist schon fertig. Spüre: Wie fühlt sich dein Körper an? Was denkst du?



Der Algorithmus kennt deine Stimmung.



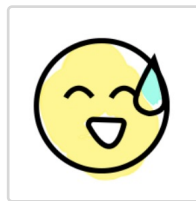
Social Media verlängert und verstärkt Gefühle: Der Algorithmus merkt, was du anschaust, und zeigt dir mehr davon. Bist du traurig und schaust traurige Videos, bekommst du noch mehr traurige Videos. Gleichzeitig fühlen sich Alltagsfreuden durch ständige Dopamin-Kicks von Likes und Nachrichten langweilig an (das nennt man "Dopamin-Resistenz") und du brauchst immer stärkere Reize, damit uns etwas genauso spannend vorkommt.

Aufgabe 3

Schau dir die Situationen an und male ein Emoji, das dein Gefühl dabei beschreibt:



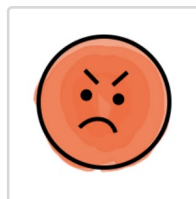
Du postest etwas und bekommst viele Likes.



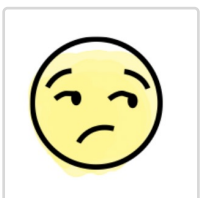
Du scrollst 30 Minuten durch TikTok, ohne zu merken, wie die Zeit vergeht.



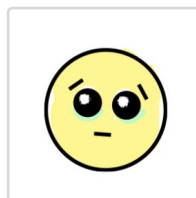
Deine Freundin schreibt dir sofort zurück.



Jemand kommentiert etwas Gemeines unter deinem Foto.



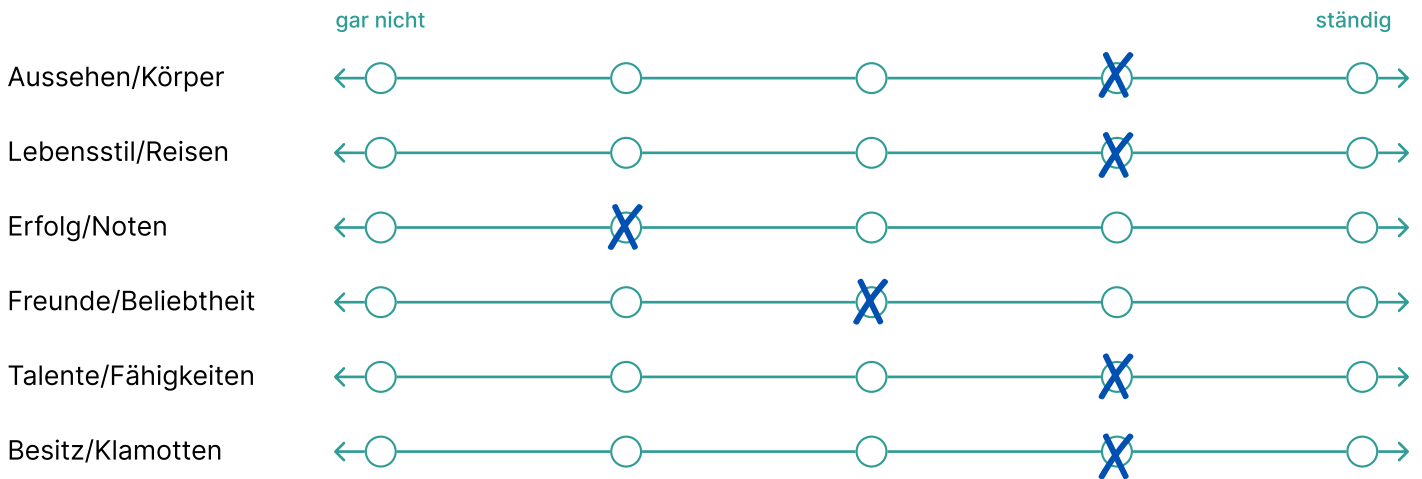
Du siehst ein Foto, das dich neidisch macht.



Du bekommst lange keine Antwort auf deine Nachricht.

Aufgabe 4

a) Markiere auf der Skala, wie stark du dich in diesen Bereichen mit anderen vergleichst.



b) Reflektiere: Welche Gefühle hast du beim Vergleichen?
(z. B. Neid, Druck, Motivation, Stolz)

Eifersucht, Neid, Traurigkeit



Vergleiche auf Social Media – Fluch und Chance

Menschen vergleichen sich ständig mit anderen. Das kann hilfreich sein: Aufwärtsvergleiche mit "Besseren" können motivieren, Abwärtsvergleiche mit "Schlechteren" das Selbstbewusstsein stärken. Auf Social Media sind Vergleiche jedoch oft verzerrt, weil dort meist nur bearbeitete Highlights und perfekte Momente gezeigt werden. Wer sich daran misst, fühlt sich schnell schlechter.



Merksatz

Dein Wert hängt nicht davon ab, wie du aussiehst oder wie viele Likes du bekommst – sondern von dem, wer du bist und was dich einzigartig macht.



c) Wann warst du das letzte Mal motiviert durch einen Vergleich auf Social Media?

Letzte Woche habe ich ein Video von einem Mädchen gesehen, das mega gut tanzen kann.

Dann habe ich den Tanz auch direkt geübt.

d) Wann hast du dich das letzte mal durch einen Vergleich auf Social Media schlechter gefühlt?

Gestern erst, als ich gesehen habe, dass alle aus meiner Klasse zusammen im Kino waren und mich keiner eingeladen hat. Hab mich voll ausgeschlossen gefühlt.

e) Lies die Beispiele und entscheide: Positiv motivierend (hilft mir, Ziele zu setzen) oder negativ belastend (zieht mich runter).

Beispiel	Motivierend	Belastend
Eine Influencerin zeigt ein cooles Sport-Workout.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ein Freund postet Urlaubsfotos vom Strand.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Jemand bearbeitet sein Selfie stark mit Filtern.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eine Mitschülerin zeigt ein Kunstprojekt, das sie selbst gemacht hat.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ein Creator erzählt offen von einem schlechten Tag.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jemand zeigt Luxus-Gegenstände, die du dir nicht leisten kannst.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

f) Notiere unabhängig von Social Media drei Dinge, auf die du stolz bist oder die dich glücklich machen. Zum Beispiel: Eigenschaften, die du an dir magst, deine Talente oder etwas, was du geschafft hast.

1 *Ich kann sehr gut zuhören.*

2 *Ich habe in Mathe eine 3 geschrieben.*

3 *Ich bin lustig.*
