

Social-Media-Sucht

Unterrichtsplan 1

Titel	Sich von der Social-Media-Sucht befreien
Altersgruppe	12–14 Jahre alt
Zeitraumen	45–50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden das Konzept der Social-Media-Sucht verstehen, ihre typischen Anzeichen erkennen und gesündere Alternativen für einen verantwortungsvollen Umgang mit sozialen Medien erkunden. Sie werden lernen, ihre eigenen Mediengewohnheiten kritisch zu reflektieren, Beispiele aus dem Alltag zu diskutieren und einfache Strategien für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Online- und Offline-Leben zu entwickeln.
Lernziele	• Die Schüler können mindestens drei Anzeichen einer Social-Media-Sucht erkennen. • Die Studierenden können zwei Strategien für gesündere Online-Gewohnheiten vorschlagen. • Die Studierenden können ihren eigenen Medienkonsum kritisch reflektieren.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Projektor/Smartboard • Kurzes Video (1–2 Minuten) zur Nutzung sozialer Medien • Gedruckte Arbeitsblätter (Reflexionsfragen, Feedback-Tickets) • Whiteboard/Marker • Haftnotizen
Detaillierte Anweisungen	Vorbereitung (5 Minuten) Beginnen Sie die Unterrichtsstunde mit einem kurzen Video, das zeigt, wie Teenager soziale Medien übermäßig nutzen. Fragen Sie die Schüler nach dem Ansehen des Videos: „Wie viel Zeit verbringt ihr eurer Meinung nach täglich online?“ Ermutigen Sie sie, kurz die Hände zu heben, um verschiedene Zeiträume zu nennen (weniger als 2 Stunden, 2–4 Stunden, 4 Stunden und mehr).

	Ermutigen Sie die Schüler, ihre Ansichten zum übermäßigen Gebrauch sozialer Medien mitzuteilen. Schreiben Sie ihre Ideen an die Tafel. Stellen Sie der Klasse die Definition von übermäßiger Nutzung sozialer Medien vor: Soziale Mediensucht ist durch exzessive und zwanghafte Nutzung gekennzeichnet, die den Alltag und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigt. Sie umfasst mehr als nur übermäßige Online-Zeit; dazu gehören das zwanghafte Überprüfen von Neuigkeiten, Angstgefühle im Offline-Zustand und negative Auswirkungen auf reale Beziehungen und Verpflichtungen [1, 2]. Diese Sucht kann sich auf verschiedene Weise äußern, beispielsweise durch die Vernachlässigung privater und beruflicher Verpflichtungen und erhebliche Belastungen bei fehlendem Zugang zu sozialen Medien. (https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11594359/) Erklären Sie, dass es in der heutigen Stunde um das Verständnis von Social-Media-Sucht, deren Auswirkungen und mögliche Lösungsansätze geht. Bitten Sie die Klasse, gemeinsam die Ziele zu definieren: „Was wollt ihr heute über soziale Medien lernen?“ und ihre Ideen an die Tafel zu schreiben.
Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (7-8 Minuten) Teilen Sie die Schüler in vier Gruppen ein. Jede Gruppe soll einen anderen Aspekt der Social-Media-Sucht erarbeiten: • Ursachen (z. B. Langeweile, Angst, etwas zu verpassen, Online-Freunde) • Folgen (z. B. weniger Schlaf, Konzentrationsschwäche, Stress) • Anzeichen (z. B. Schlafstörungen, geringes Selbstwertgefühl, Reizbarkeit) • Lösungen (z. B. Benachrichtigungen deaktivieren, Social-Media-Zeiten einplanen, Offline-Aktivitäten durchführen). Stellen Sie auf einem Arbeitsblatt Leitfragen bereit: Ursachen: Welche persönlichen Gefühle oder Bedürfnisse veranlassen Menschen, soziale Medien häufig zu nutzen? Warum verspüren Menschen das Bedürfnis, ständig etwas zu posten oder Updates zu überprüfen? Wie verleiten App-Benachrichtigungen und Algorithmen die Nutzer zum Scrollen? Wie beeinflussen gesellschaftliche Erwartungen, „immer online“ zu sein, die Menschen? Wann verspüren Sie die größte Versuchung, soziale Medien zu nutzen? Folgen: Inwiefern können soziale Medien Stress oder Einsamkeitsgefühle verursachen? Was passiert mit den Schulleistungen, wenn man zu viel Zeit online verbringt? Wie wirkt sich Social-Media-Sucht auf Freundschaften und

	familiäre Beziehungen im realen Leben aus? Welche Lebensgewohnheiten können sich durch lange Nutzungszeiten sozialer Medien verändern? Anzeichen: Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Ihre sozialen Medien nicht nutzen können? In welchem Zusammenhang stehen Stimmungsschwankungen mit Likes, Kommentaren oder Followern? Wie wirkt sich die Nutzung sozialer Medien über Nacht auf Schlaf und Energie aus? Wie können Aufmerksamkeitsspanne und Gedächtnis durch ständiges Scrollen beeinträchtigt werden? Lösungen/Strategien: Wie kann die Erfassung Ihrer Bildschirmzeit Ihnen helfen, Ihre Social-Media-Gewohnheiten zu verstehen? Warum ist es wichtig, regelmäßig Pausen von Bildschirmen einzulegen? Wie kann das Deaktivieren von Benachrichtigungen oder das Entfernen bestimmter Apps Ihre Konzentration fördern? Welche Offline-Aktivitäten könnten die Zeit ersetzen, die Sie in sozialen Medien verbringen? Die Gruppen stellen ihre Ideen kurz der Klasse vor. Die Lehrkraft notiert sie an der Tafel.
Detaillierte Anweisungen	Hauptaufgabe / Erstellung (20–25 Minuten) Die Hauptaufgabe besteht in der Erstellung eines Posters mit dem Titel „Leitfaden für soziale Medien“, das aus vier Unterpostern besteht: Ursachen, Folgen, Anzeichen und Lösungen/Strategien für die Sucht nach sozialen Medien. Für ein gutes Zeitmanagement sollte der Posterposter maximal 3 Beispiele enthalten. Besprechen Sie vor der Gruppenarbeit mit den Schülern, was ein gelungenes Poster ausmacht. Beispiele hierfür sind: gute Lesbarkeit, ansprechende Farben (nicht zu grell), übersichtliches Layout, klare Bilder, leicht verständliche Hauptaussage, kurzer Text, ausreichend große und fehlerfreie Schrift sowie die Angabe von Quellen. Stellen Sie folgende Materialien bereit: großes Papier, Stifte, Haftnotizen. Fördern Sie die Kreativität (Zeichnungen, Slogans, Symbole). Während die Gruppen arbeiten, gehen Sie herum und regen Sie zum tieferen Nachdenken an: „Wie würdest du das einem jüngeren Schüler erklären?“ oder „Welchen realistischen Tipp würdest du selbst anwenden?“ Ziel ist es, dass jede Gruppe ein Poster gestaltet, das praktisch, altersgerecht und motivierend ist. Austausch & Feedback von Gleichaltrigen (7 Minuten) Jede Gruppe klebt ihr Poster an die Wand, und die Schüler gehen mit Haftnotizen herum und hinterlassen kurzes positives Feedback oder einen

	Verbesserungsvorschlag (z. B. „Toller Slogan!“, „Vielleicht noch mehr Beispiele hinzufügen.“). Anschließend liest jede Gruppe eine erhaltene Rückmeldung laut vor. Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten) • Bitten Sie die Studierenden, anhand der Anregungen in den Reflexionsfragen für Studierende eine kurze Selbstreflexion zu verfassen. Betonen Sie, dass digitales Wohlbefinden ein fortlaufender Prozess ist, der ständige Selbstreflexion und Anpassung erfordert. Verstärken Sie die Kernbotschaft: <i>„Sie haben die Möglichkeit, Ihre digitale Umgebung zu gestalten. Indem Sie bewusst darauf achten, was und wie Sie Medien konsumieren, können Sie ein gesünderes und ausgewogeneres Verhältnis zur Technologie entwickeln.“</i> Schließen Sie mit einer ermutigenden Aussage über die Bedeutung der Selbstfürsorge im digitalen Zeitalter ab.
Link zur DigRight- App	Mit dem Modul „Social-Media-Sucht“ der DigRight -App können Schülerinnen und Schüler untersuchen, wie App-Designs das Entscheidungsverhalten im Alltag beeinflussen. Sie können testen, wie sie in emotional und kognitiv überzeugenden Szenarien reagieren würden.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Für Schüler mit Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten sollten mündliche Antworten anstelle von schriftlichen ermöglicht werden. • Die Schüler sollten strategisch in Gruppen eingeteilt werden, sodass auch leisere Stimmen berücksichtigt werden. • Stellen Sie gedruckte Satzanfänge für Feedback bereit (z. B. „Mir gefiel...“, „Vielleicht könnten Sie hinzufügen...“). • Verwenden Sie visuelle Hilfsmittel und vereinfachte Anweisungen für Englischlernende. • Gegebenenfalls sollten die Studierenden die Möglichkeit erhalten, Poster in digitaler Form zu erstellen.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Formative Bewertung Die Bewertung erfolgt formativ und konzentriert sich auf Teilnahme, Zusammenarbeit und Verständnis anstatt auf Noten. Die Lehrkräfte beobachten Gruppendiskussionen und achten darauf, ob die Schülerinnen und Schüler Anzeichen und Strategien erkennen. Das Feedback der Mitschülerinnen und Mitschüler während des Galeriegangs bietet eine weitere Dimension der Bewertung. Selbstreflexion wird durch Feedbackbögen gefördert, in denen die Schülerinnen und Schüler über ihren Lernprozess reflektieren. Die Lehrkraft kann während der Gruppenarbeit gezielte Fragen

stellen, um das Verständnis zu überprüfen. Dadurch wird sichergestellt, dass die Bewertung nicht nur auf dem fertigen Poster, sondern auch auf dem gesamten Prozess der Auseinandersetzung und Reflexion basiert.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungsscheckliste für Lehrkräfte

	1	2	3	4	5
Die Studierenden beteiligen sich aktiv an Gruppenarbeiten.					
Die Studierenden benennen mindestens ein Anzeichen für Social-Media-Sucht.					
Die Studierenden schlagen mindestens eine Strategie für eine gesündere Nutzung vor.					
Die Studierenden tragen zum Peer-Feedback bei.					

Die Feedbackbögen am Ende der Stunde dienen als Nachweis für Reflexion und Selbsteinschätzung. Die Lehrkraft wertet sie aus, um Bereiche zu identifizieren, in denen die Schülerinnen und Schüler mehr Unterstützung benötigen.

Reflexionsanregungen für Studierende

- Was war das Überraschendste, was du heute gelernt hast?
- Was hat dir heute beim Lernen geholfen?
- Welche eine Änderung könnte Ihre Nutzung sozialer Medien gesünder gestalten?

Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung

Satzanfänge für Peer-Feedback:

- Mir gefiel...
- Eine Sache, die man noch hinzufügen könnte, ist...
- Dieser Tipp würde für mich funktionieren, weil...

Hinweise für Lehrkräfte

Seien Sie sich bewusst, dass sich manche Studierende angegriffen oder beschämt fühlen könnten, wenn sie sich in den Beispielen wiedererkennen. Normalisieren Sie die Situation, indem Sie betonen, dass fast jede Schwierigkeit hat, das Online-Leben mit dem Studium in Einklang zu bringen. Fördern Sie positives, lösungsorientiertes Denken statt Schuldgefühle. Achten Sie auf desinteressierte Studierende und bringen Sie sie mit unterstützenden Kommilitonen zusammen. Rechnen Sie mit unterschiedlichem Offenheitsgrad: Manche teilen viel mit, andere sind zurückhaltend. Konzentrieren Sie sich auf das Erlernen praktischer Strategien statt auf Moralisierung.

Unterrichtsplan 2

Titel	Digital Mirror: Der Einfluss sozialer Medien auf das Wohlbefinden
Altersgruppe	14-16 Jahre alt
Zeitraumen	45–50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden untersuchen die psychologischen und emotionalen Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien, darunter deren Einfluss auf Selbstwertgefühl, Schlaf und Stimmung. Sie lernen, kritisch zu reflektieren, wie digitale Inhalte und Interaktionen ihr Wohlbefinden prägen, und entwickeln Bewältigungsstrategien, um ein gesünderes Selbstbild im digitalen Zeitalter zu fördern.
Lernziele	• Die Studierenden können mindestens drei emotionale oder psychologische Auswirkungen sozialer Medien auf das Wohlbefinden benennen. • Die Studierenden können erkennen, wie kuratierte Inhalte die Selbstwahrnehmung beeinflussen können. • Die Studierenden können zwei Strategien vorschlagen, um ihr psychisches Wohlbefinden in den sozialen Medien zu schützen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Beamer oder interaktives Whiteboard mit Lautsprechern + PC • Kurzes Video (1-2 Minuten) zum Thema soziale Medien und psychische Gesundheit (z. B. Erfahrungsberichte von Studierenden) • Handouts für das Arbeitsblatt „Mein digitaler Wohlbefindens-Tracker“ • Arbeitsblätter zur Selbstreflexion (zur 3-2-1-Reflexion) • Filzstifte und Bleistifte • Haftnotizen • Optional: Diagrammpapier
Detaillierte Anweisungen	Die Bühne bereiten (7 Minuten) Beginnen Sie mit der Nennung des Themas: „Heute werden wir uns damit beschäftigen, wie soziale Medien unsere Gefühle, unser Selbstbild und unser allgemeines Wohlbefinden beeinflussen.“

	Lassen Sie die Schüler eine kurze Umfrage durchführen, um ihnen zu zeigen, wie soziale Medien ihre Emotionen beeinflussen:					
Detaillierte Anweisungen		1	2	3	4	5
	Ich verbringe täglich sehr viel Zeit in sozialen Medien.					
	Ich checke meine sozialen Medien entweder gleich morgens oder vor dem Schlafengehen.					
	Ich fühle mich glücklich, nachdem ich soziale Medien genutzt habe.					
	Nach der Nutzung sozialer Medien fühle ich mich gestresst, ängstlich oder verärgert.					
	Ich vergleiche mich in den sozialen Medien mit anderen.					
	Likes, Kommentare oder Follower beeinflussen meine Stimmung.					
	Ich glaube, soziale Medien beeinflussen meine Emotionen positiv.					
	Ich möchte Veränderungen vornehmen, um den Einfluss sozialer Medien auf meine Gefühle zu reduzieren.					
	Ermutigen Sie die Freiwilligen, nach der Umfrage ihre Gedanken mitzuteilen. Aktivieren Sie Vorwissen mithilfe eines kurzen Videos (1-2 Minuten), das verschiedene emotionale Reaktionen auf Social-Media-Inhalte zeigt.					

	Führen Sie Schlüsselbegriffe wie „sozialer Vergleich“ und „kuratierte Realität“ ein und definieren Sie diese kurz. Sozialer Vergleich – https://dictionary.apa.org/social-comparison-theory bezeichnet die Situation, in der Menschen ihre Fähigkeiten und Einstellungen im Verhältnis zu denen anderer bewerten. Dieser Prozess spielt eine wichtige Rolle für das Selbstbild und das subjektive Wohlbefinden. Das kuratierte Selbst – <a href="https://www.psychologytoday.com/us/blog/2023`02/the-curated-self">https://www.psychologytoday.com/us/blog/2023`02/the-curated-self – ist die Auswahl und Präsentation von Online-Inhalten über sich selbst, z. B. in sozialen Medien. Fragen Sie die Schüler: Vergleichen Sie sich jemals mit anderen, wenn Sie soziale Medien nutzen? Wählen Sie jemals Inhalte über sich selbst aus, bevor Sie etwas in sozialen Medien veröffentlichen? Dann sagen Sie: „Um diese Lektion so nützlich wie möglich zu gestalten, lassen Sie uns gemeinsam entscheiden, was wir lernen wollen. Welche Fragen haben Sie zum Einfluss sozialer Medien auf Ihre Gefühle oder Ihr Selbstbild?“ Geben Sie den Schülern Haftnotizen, damit sie ihre Ideen aufschreiben können.
Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (8 Minuten) Teilen Sie die Schüler in kleine Gruppen (3-4) ein. Lassen Sie sie die Möglichkeiten besprechen und auflisten, wie soziale Medien die Stimmung (z. B. Angstzustände, Traurigkeit), das Selbstwertgefühl (z. B. Vergleiche mit anderen Menschen, Probleme mit dem Körperbild) und den Alltag (z. B. Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten) negativ beeinflussen können. Zu den Faktoren können die ständige Konfrontation mit idealisierten Bildern, die Angst vor Cybermobbing und der Druck, ein perfektes Selbstbild zu präsentieren, gehören. Jede Gruppe notiert mindestens zwei Ursachen und zwei Folgen im Zusammenhang mit Wohlbefinden auf Haftnotizen. Anschließend findet eine kurze Austauschrunde statt, um die Ideen auf dem Board zu sammeln. Hauptaufgabe / Erstellung (20–25 Minuten) Die Studierenden erstellen einen persönlichen „Mein digitaler Wohlbefindens-Tracker“, die praktischen Schritte zur Verbesserung ihrer emotionalen und mentalen Gesundheit im Zusammenhang mit sozialen Medien aufzeigt.

	Besprechen Sie mit den Schülern, was einen erfolgreichen Tracker ausmacht. Beispiele: klar und einfach, zielorientiert, persönlich, handlungsorientiert, motivierend, ansprechend. Teilen Sie die Schüler in Gruppen ein und geben Sie ihnen das Arbeitsblatt. Erklären Sie kurz: „Sie werden einen persönlichen Plan erstellen, um Ihr digitales Wohlbefinden zu fördern, indem Sie die Auswirkungen sozialer Medien auf Ihre Stimmung und Ihr Selbstbild erkennen und darauf eingehen.“ Die Schüler sammeln Ideen und notieren mindestens drei konkrete Handlungsschritte. Ermutigen Sie sie, Strategien wie das bewusste Entfolgen von Accounts, die negative Gefühle auslösen, die Begrenzung des Kontakts mit sorgfältig ausgewählten Inhalten, das Einlegen von digitalen Auszeiten zur mentalen Erholung oder die Suche nach positiven Online-Communities in Betracht zu ziehen. Gehen Sie im Raum umher, um zum tieferen Nachdenken anzuregen und dieses zu fördern.
Detaillierte Anweisungen	Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5-10 Minuten) Die Studierenden werden mindestens eine persönliche Strategie für digitales Wohlbefinden mit der gesamten Klasse teilen. Die Lehrkraft kann sagen: „Nachdem ihr eure Strategien für digitales Wohlbefinden entwickelt und besprochen habt, möchtet ihr nun einige von euch vorstellen. Wer möchte eine Strategie teilen, die er/sie besonders hilfreich oder sinnvoll findet?“ Einige Schüler/innen stellen ihre Strategie kurz (30–60 Sekunden) vor und erläutern, warum sie diese gewählt haben oder wie sie sich davon Hilfe erhoffen. Im Anschluss an jeden Beitrag kann eine kurze Diskussion im Plenum angeregt werden, beispielsweise mit Fragen wie: „Warum glaubt ihr, dass diese Strategie hilfreich sein könnte?“ oder „Welche Herausforderungen könnten bei der Anwendung dieser Strategie auftreten – und wie könnten diese bewältigt werden?“ Um das Tempo aufrechtzuerhalten, sollten Sie 1-2 kurze Kommentare oder Ideen pro vorgestellte Strategie fördern. Reflexion & Abschluss (5 Minuten) Individuelle Reflexion mithilfe eines Exit-Tickets. Geben Sie jedem Schüler einen „3-2-1“-Exit-Ticket. Die Schüler sollen individuell über die Stunde reflektieren, indem sie die folgenden Fragen beantworten: • „3 Dinge, die ich über den Einfluss sozialer Medien auf das Wohlbefinden gelernt habe“

	• „2 Strategien, die ich diese Woche ausprobieren werde, um meine digitalen Gewohnheiten für eine bessere psychische Gesundheit zu steuern.“ • „Eine Frage, die ich noch zum Thema digitales Wohlbefinden und Selbstbild habe.“ Sammeln Sie die Feedbackbögen ein, um den Lernfortschritt zu beurteilen und zukünftige Unterrichtsstunden zu planen. Besprechen Sie die Fragen der Schüler nach Möglichkeit in der nächsten Stunde. Schließen Sie mit der Frage ab: „Welche kleine Änderung werden Sie diese Woche vornehmen, um Ihr Wohlbefinden in den sozialen Medien zu schützen?“
Link zur DigRight- App	Nutzen Sie das Modul „Social-Media-Sucht“ der DigRight- App. Die Studierenden können ihre Reaktionen in emotional aufgeladenen Szenarien testen, die mit sozialem Vergleich und Online-Bestätigung zusammenhängen, und sehen, wie sich unterschiedliche Entscheidungen auf ihr Wohlbefinden im Spiel auswirken.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Stellen Sie für alle Aktivitäten klare, visuelle Hilfsmittel und schriftliche Anweisungen bereit. Schüler, die zusätzliche Unterstützung benötigen, sollten mit Mitschülern zusammenarbeiten, die ihnen bei der Bearbeitung der Hauptaufgabe helfen können. Bieten Sie verschiedene Optionen für die Hauptaufgabe an, sodass Schüler ihre Strategien – falls gewünscht – zeichnen oder mündlich präsentieren können. Digitale Lösungen sind ebenfalls möglich. Gehen Sie sensibel auf mögliche persönliche Probleme im Zusammenhang mit Körperbild oder psychischer Gesundheit ein und schaffen Sie einen geschützten Raum für Gespräche.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Formative Bewertung Die formative Bewertung erfolgt während der gesamten Unterrichtsstunde. Dies umfasst die Beobachtung der Beteiligung an Gruppendiskussionen und Brainstorming-Sitzungen (Peer-Assessment) sowie die Überprüfung der Pläne im „Digitalen Wohlbefindens-Tracker“. Selbsteinschätzung Die „3-2-1“-Exit-Tickets dienen der Selbsteinschätzung und der abschließenden Überprüfung des Verständnisses der Schüler für die Schlüsselkonzepte und deren Anwendung. Die Beobachtung durch die Lehrkraft während der Hauptaufgabe und der Präsentationsphasen dient dazu, die Fähigkeit der Schüler zu überprüfen, die Nutzung sozialer Medien mit ihrem persönlichen Wohlbefinden in Verbindung zu bringen und entsprechende Strategien zu entwickeln.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Eine Beobachtungsscheckliste für den Lehrer kann informell während des Herumgehens im Klassenzimmer oder während Präsentationen verwendet werden.

Zum Beispiel:

	1	2	3	4	5
Die Studierenden identifizieren Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl.					
Studierende schlagen Strategien für psychisches Wohlbefinden vor					
Die Studierenden beteiligen sich aktiv an der Diskussion.					

Reflexionsanregungen für Studierende

- Was war das Überraschendste, das du heute über soziale Medien und Gefühle gelernt hast?
- Was hat dir heute beim Lernen geholfen?
- Welche eine Änderung könnte Ihre Nutzung sozialer Medien psychisch gesünder gestalten?

Hinweise für Lehrkräfte

Seien Sie sich bewusst, dass sich manche Schüler angegriffen oder beschämt fühlen könnten, wenn sie sich in den Beispielen zum Thema Selbstwertgefühl oder Angst wiedererkennen.

Normalisieren Sie die Erfahrung, indem Sie betonen, dass fast jeder Schwierigkeiten hat, das Online-Leben mit dem Alltag in Einklang zu bringen. Fördern Sie positives, lösungsorientiertes Denken statt Schuldgefühle. Achten Sie auf desinteressierte Studierende und bringen Sie sie mit unterstützenden Kommilitonen zusammen. Konzentrieren Sie sich auf das Erlernen praktischer Strategien statt auf Moralisation.

Unterrichtsplan 3

Titel	Den Feed entlarvt: Algorithmen und Ihre digitalen Gewohnheiten.
Altersgruppe	16–18 Jahre alt
Zeitraumen	45–50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden kritisch analysieren, wie Algorithmen sozialer Medien ihr Konsumverhalten und ihr emotionales Wohlbefinden beeinflussen. Dies ermöglicht es ihnen, persönliche Auslöser zu identifizieren und Strategien zu entwickeln, um die Kontrolle über ihre digitalen Interaktionen zurückzugewinnen und das Risiko einer Social-Media-Sucht zu mindern.
Lernziele	Die Studierenden werden in der Lage sein: • Erläutern Sie, wie Social-Media-Algorithmen so konzipiert sind, dass sie die Interaktion maximieren. • Nennen Sie mindestens drei Wege, wie Algorithmen Ihre persönliche Nutzung sozialer Medien und Ihren emotionalen Zustand beeinflussen. • Schlagen Sie zwei praktische Strategien vor, um dem Einfluss von Algorithmen entgegenzuwirken und gesündere Online-Gewohnheiten zu fördern.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Beamer oder interaktives Whiteboard mit Lautsprechern + PC • Kurzes Erklärvideo (2-3 Minuten) zu Social-Media-Algorithmen (z. B. aus einem Dokumentarfilm oder einem Bildungskanal) • Handouts für das „Arbeitsblatt zur algorithmischen Auswirkung“ • Arbeitsblätter zur Selbstreflexion (zur 3-2-1-Reflexion) • Filzstifte und Bleistifte • Haftnotizen • Optional: Diagrammpapier
Detaillierte Anweisungen	Vorbereitung (10 Minuten) Beginnen wir mit dem Thema: „Heute werden wir die verborgenen Kräfte erforschen, die unsere Online-Erfahrung prägen: die Algorithmen der sozialen Medien. Wir werden sehen, wie sie funktionieren und wie sie die Sucht nach sozialen Medien fördern können.“

	Einstiegsfrage: „Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Feed perfekt auf Sie zugeschnitten ist? Haben Sie sich jemals dabei ertappt, endlos durch Inhalte zu scrollen, nach denen Sie gar nicht gesucht haben?“ Zeigen Sie ein kurzes Video (2–3 Minuten), das Algorithmen und ihren Zweck erklärt. Fragen Sie anschließend: „Wie beeinflussen diese Algorithmen Ihre Online-Zeit? Fühlen Sie sich durch das Wissen, dass Inhalte kuratiert werden, selbstbestimmter oder weniger selbstbestimmt?“ Führen Sie den Begriff „algorithmischer Einfluss“ ein : Leistungsstarke Programme formen Feeds, was zu längerer Bildschirmzeit, Filterblasen und weniger Kontrolle führt – und somit Suchtverhalten begünstigt. Erarbeiten Sie anschließend gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern Lernziele: Geben Sie ihnen Haftnotizen, auf denen sie Fragen notieren können (z. B. „Wie kann ich das Scrollen stoppen?“). Gruppieren Sie die Ideen und formulieren Sie daraus ein bis zwei konkrete Ziele, wie etwa: „Wir erklären den algorithmischen Einfluss und stellen Strategien zu seinem Umgang vor.“
Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (7 Minuten) Brainstorming zu den Ursachen und Folgen des algorithmischen Einflusses auf unsere digitalen Gewohnheiten. Erstellen Sie eine Tabelle mit zwei Spalten an der Tafel: URSACHEN (Warum Algorithmen uns fesseln) und FOLGEN (Wie sie uns beeinflussen). Teilen Sie die Studierenden in Kleingruppen (3–4 Personen) ein und bitten Sie sie, Gründe zu diskutieren und aufzulisten, warum Algorithmen kontinuierliche Nutzung fördern (z. B. Personalisierung, Belohnungssysteme, Neuheit) und wie sich dies auf die Nutzer auswirkt (z. B. FOMO, Vergleichen, Echokammern, Zeitverlust, Angstzustände, Schlafstörungen, Aufmerksamkeitsfragmentierung). Jede Gruppe notiert mindestens zwei Ursachen und zwei Folgen auf Haftnotizen. Anschließend findet eine kurze Präsentation statt, um die Ideen an der Tafel zusammenzutragen. Hauptaufgabe / Erstellung (20 Minuten) Die Studierenden erstellen einen persönlichen Plan mit praktischen, umsetzbaren Strategien zur Steuerung algorithmischer Einflüsse und zur Reduzierung des Risikos einer Social-Media-Sucht. Teilen Sie die Schüler in Gruppen ein und geben Sie ihnen das Arbeitsblatt „Auswirkungen von Algorithmen“. Erklären Sie kurz den Zweck: „Ihr werdet eine Strategie entwickeln, um euer digitales Wohlbefinden zu verbessern, indem ihr die Auswirkungen von Algorithmen versteht und abmildert.“ Ermöglichen Sie Diskussionen und Zusammenarbeit, aber jeder Schüler

	erstellt seinen eigenen Plan. Lassen Sie die Schüler entscheiden, wie einfach oder schwierig die Umsetzung des Plans sein soll. Die Schüler können die Gründe in Zweier- oder Gruppendiskussionen besprechen. Falls Schwierigkeiten auftreten, stellen Sie den Schülern fertige Arbeitsblätter zur Verfügung. Das Arbeitsblatt soll die Schüler dazu anleiten: * Nennen Sie konkrete Fälle, in denen sie sich von einem Algorithmus "gefangen genommen" fühlten. * Sammeln Sie Ideen und notieren Sie mindestens drei konkrete Schritte, um die Kontrolle zurückzugewinnen. Ermutigen Sie sie, Folgendes in Betracht zu ziehen: aktiv irrelevanten oder negativen Accounts zu entfolgen, nach vielfältigen Nachrichtenquellen zu suchen, Browsererweiterungen zur Einschränkung des Trackings zu verwenden, App-Zeitlimits festzulegen, Benachrichtigungseinstellungen zu ändern oder achtsam zu scrollen (z. B. eine App mit einem bestimmten Zweck zu öffnen und sie dann zu schließen). * Schlagen Sie eine „algorithmische Pausenaktivität“ vor – eine Offline-Alternative zum Scrollen, wenn man sich zum Gerät hingezogen fühlt. Gehen Sie im Raum herum, um die Teilnehmer zum Nachdenken anzuregen: „Wie können Sie diese Strategien wirklich persönlich und nachhaltig gestalten?“ „Welche Art von Inhalten <i>möchten</i> Sie sehen, und wie können Sie den Algorithmus trainieren, Ihnen mehr davon anzuzeigen oder diese Inhalte ganz zu umgehen?“
Detaillierte Anweisungen	Austausch & Feedback von Gleichaltrigen (8 Minuten) Die Schülerinnen und Schüler stellen der Klasse mindestens eine persönliche Strategie zum Umgang mit algorithmischem Einfluss vor und schätzen deren Umsetzungsaufwand und die Gründe dafür ein. Die Lehrkraft kann sagen: „Nachdem ihr eure Strategien entwickelt habt, möchtet ihr nun eure Erfahrungen teilen. Wer möchte eine Strategie vorstellen, die sich im Kampf gegen algorithmischen Einfluss als hilfreich erwiesen hat?“ Die Schülerinnen und Schüler stellen ihre Strategie kurz vor und erläutern ihre Wahl bzw. wie sie sich davon Unterstützung erhoffen. Anschließend kann eine kurze Diskussion anhand der folgenden Fragen angeregt werden: * „Warum glauben Sie, dass diese Strategie hilfreich sein könnte, insbesondere angesichts dessen, was wir über Algorithmen gelernt haben?“ * „Welche Herausforderungen könnten bei der Anwendung dieser Strategie auftreten – und wie könnten diese bewältigt werden?“ Ermutigen Sie zu Kommentaren oder Ideen zu jeder einzelnen Strategie, um den Fortschritt zu fördern.

	Reflexion & Abschluss (5–10 Minuten) Individuelle Reflexion mithilfe eines Feedbackbogens. Jeder Schüler erhält einen Feedbackbogen mit der Aufschrift „3-2-1“. Die Schüler sollen individuell über die Unterrichtsstunde reflektieren, indem sie die folgenden Fragen beantworten: „3 Dinge, die ich über algorithmischen Einfluss und Social-Media-Sucht gelernt habe“ „2 Strategien, die ich diese Woche ausprobieren werde, um meine Social-Media-Gewohnheiten in den Griff zu bekommen.“ „Eine Frage, die ich zum Thema digitales Wohlbefinden noch habe.“ Sammeln Sie die Feedbackbögen ein, um den Lernfortschritt zu beurteilen und zukünftige Unterrichtsstunden zu planen. Besprechen Sie die Fragen nach Möglichkeit in der nächsten Stunde. Lassen Sie die Schüler außerdem berichten, welche Strategien ihnen leicht bzw. schwerfielen und welche sich im Alltag als hilfreich erwiesen haben.
Link zur DigRight- App	Mit dem Modul „Social-Media-Sucht“ der DigRight -App können Schüler untersuchen, wie App-Designs reale Entscheidungsprozesse beeinflussen. Sie können testen, wie sie auf emotional und kognitiv überzeugende Szenarien reagieren.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Stellen Sie für alle Aktivitäten klare, visuelle Hilfsmittel und schriftliche Anweisungen bereit. • Schüler, die zusätzliche Unterstützung benötigen, sollten mit Gleichaltrigen zusammengebracht werden, die bei der Bearbeitung der Hauptaufgabe helfen können, Konzepte zu erklären oder Strategien zu entwickeln. • Bieten Sie verschiedene Optionen für die „Hauptaufgabe“ an, sodass die Schüler ihre Strategien, falls gewünscht, zeichnen oder mündlich präsentieren können, anstatt sie schriftlich darzustellen. • Erwägen Sie, Beispiele für gängige algorithmische „Anknüpfungspunkte“ zur Diskussion zu stellen.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Formative Bewertung Die formative Bewertung erfolgt während der gesamten Unterrichtsstunde. Dies umfasst die Beobachtung der Beteiligung an Gruppendiskussionen und Brainstorming-Sitzungen (Peer-Assessment) sowie die Überprüfung der „Arbeitsblätter zur algorithmischen Wirkung“. Selbsteinschätzung Die „3-2-1“-Exit-Tickets dienen der Selbsteinschätzung und der abschließenden Überprüfung des Verständnisses der Schlüsselkonzepte und ihrer Anwendung durch die Schüler, insbesondere im Hinblick auf den algorithmischen Einfluss auf die Social-Media-Sucht. Fragen der Lehrkraft während der Gruppenarbeit dienen der Ermittlung des Verständnisstands.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungsscheckliste für Lehrkräfte:

Name des Schülers	Beteiligt sich an der Diskussion	Definiert algorithmischen Einfluss	Erklärt in eigenen Worten	Identifiziert persönliche Konsequenzen	Nachdenkliche/Spezifische Reflexion	Schlägt mindestens 2 Strategien vor	Die Strategien sind erreichbar/ wirkungsvoll

Reflexionsanregungen für Studierende

- Wie hat die heutige Lektion meine Denkweise über die Inhalte, die ich online sehe, verändert?
- Was ist eine Sache, die ich ab heute anders machen werde, um den Einfluss von Algorithmen bewusster wahrzunehmen?

Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung

Checkliste zur Selbsteinschätzung – Algorithmisches Bewusstsein:

Stellungnahme	Ja	NEIN
Ich verstehe, wie Algorithmen meine Nutzung sozialer Medien beeinflussen.	☐	☐
Ich habe einen realistischen Plan zur Steuerung algorithmischer Einflüsse erstellt.	☐	☐
Ich bin zuversichtlich, dass ich diese Woche mindestens eine Strategie ausprobieren kann.	☐	☐

	Optionale Reflexion • Worauf bin ich in meinem Plan besonders stolz? • Was könnte ich verbessern oder hinzufügen?
Hinweise für Lehrkräfte	Beobachten Sie die Interaktionen der Schüler während der Erkundungs-/Forscherphase, um ihr Bewusstsein für subtile digitale Gewohnheiten zu schärfen. Rechnen Sie damit, dass sich manche Schüler angesichts des Ausmaßes algorithmischer Kontrolle überfordert oder abwehrend fühlen könnten. Gestalten Sie die Unterrichtseinheit daher so, dass die Schüler ihre Selbstbestimmung und die Rückgewinnung der Kontrolle stärken, anstatt nur den Zugang einzuschränken. Achten Sie besonders auf Schüler, die von den besprochenen Themen betroffen oder verunsichert sind. Fördern Sie positives, lösungsorientiertes Denken statt Schuldgefühle.

ANHANG I – ARBEITSBLATT ZUR AUSWIRKUNG

Maßnahmen / Strategie	einfach	mäßig	schwierig
Ich werde notieren, welche Arten von Beiträgen oder Videos mir am häufigsten empfohlen werden und warum (Likes, Wiedergabezeit, Follower usw.).			
Eine Woche lang werde ich aufzeichnen, wie viel Zeit ich in sozialen Medien verbringe und welche Gefühle ich anschließend empfinde (glücklich, abgelenkt, ängstlich, inspiriert usw.).			
Ich werde die Bildschirmzeitberichte meines Handys nutzen, um zu sehen, welche Apps ich am häufigsten verwende.			
Ich lösche oder pausiere meinen Verlauf in einer App, um die Empfehlungen „zurückzusetzen“.			
Ich werde personalisierte Werbung nach Möglichkeit deaktivieren.			
Ich werde personalisierte Werbung nach Möglichkeit deaktivieren.			
Begrenzen Sie die Zeit, die Sie in sozialen Medien verbringen, mithilfe von App-Timern auf 30 Minuten pro Tag.			
Ersetze nächtliches Scrollen durch Lesen oder Tagebuchschreiben.			
Verfassen Sie eine einseitige Reflexion oder erstellen Sie ein kurzes Video darüber, was Sie durch die Kontrolle Ihrer algorithmischen Exposition gelernt haben.			
Tausche dich mit deinen Klassenkameraden über Tipps für ein gesünderes digitales Leben aus.			

Unterrichtsplan 4

Titel	Hilfe für Jugendliche beim Umgang mit sozialen Medien
Altersgruppe	Eltern von Teenagern im Alter von 12–18 Jahren
Zeitraumen	60 Minuten
Lernziel	Eltern werden die Anzeichen einer Social-Media-Sucht bei Teenagern erkennen, deren emotionale, kognitive und soziale Auswirkungen verstehen und wirksame, unterstützende Strategien zur Förderung eines gesünderen Online- Verhaltens erlernen. Sie erhalten praktische Werkzeuge, um konstruktive Gespräche anzustoßen und zu Hause ausgewogene digitale Grenzen zu setzen.
Lernziele	• Eltern können mindestens drei Warnzeichen für eine Social-Media-Sucht bei Teenagern erkennen. • Eltern können zwei Strategien anwenden, um eine ausgewogene digitale Nutzung zu Hause zu fördern. • Eltern reflektieren ihre eigene Rolle als digitale Vorbilder.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Projektor/Smartboard • Kurzes Aufklärungsvideo (2–3 Min.) zum Thema Bildschirmzeit bei Teenagern: • Gedruckte Handouts (Checkliste für Warnzeichen, Gesprächsanregungen, Vorlage für eine Familienvereinbarung) • Haftnotizen, Stifte, Flipchart/Marker
Detaillierte Anweisungen	Vorbereitung (10 Minuten) Beginnen Sie mit einem kurzen Video, das zeigt, wie viele Stunden Teenager in sozialen Medien verbringen und wie sich das auf Schlaf, Schule und Gefühle auswirkt. Fragen Sie die Eltern: „<i>Kommt Ihnen das bekannt vor?</i>“ Präsentation einer Reihe von Erfahrungsberichten von Teenagern zur Nutzung sozialer Medien: „Ich will einfach aufhören zu scrollen, aber ich weiß nicht wie.“ Tom, 16. „Ich brauche einfach mein Handy, verstehst du? Es hilft mir, den Tag zu überstehen“, sagte die 17-jährige Addie. „Ich fühle mich viel unsicherer als zu Beginn des Jahres“, sagt Anna (15). „Ich bin total enttäuscht, wenn ich nicht viele Likes bekomme“, sagt Tom, 14. Bitten Sie zwei bis drei Freiwillige, kurze Geschichten über die digitalen Gewohnheiten ihrer Teenager zu erzählen. Erläutern Sie anschließend die

	Ziele der Sitzung: Anzeichen ungesunder Nutzung erkennen, Ursachen erforschen und Strategien besprechen. Betonen Sie, dass es nicht um Schuldzuweisungen, sondern um Beratung und Unterstützung geht. Fragen Sie: „<i>Welche Herausforderungen begegnen Ihnen bei der Begleitung Ihres Kindes im Umgang mit Bildschirmmedien?</i>“ Sammeln Sie die Antworten auf einem Flipchart, um gemeinsame Anliegen aufzuzeigen und die Erfahrungen der Betroffenen zu normalisieren.
Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (10 Minuten) In Zweiergruppen sammeln Eltern Ideen zu den Gründen für den übermäßigen Social-Media-Konsum ihrer Teenager (Gruppenzwang, Angst, etwas zu verpassen, Bedürfnis nach Anerkennung, Langeweile, Stressabbau). Anschließend besprechen sie beobachtete Folgen (Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Konflikte zu Hause). Jede Gruppe teilt ihre Erkenntnisse, während die Moderatorin/der Moderator ein Ursache-Wirkungs-Diagramm an der Tafel erstellt, um die Komplexität des Problems zu verdeutlichen. Hauptaufgabe / Erstellung (30 Minuten) Die Hauptaktivität: Entwicklung einer digitalen Familienstrategie. Die Eltern arbeiten in kleinen Gruppen mit einem Arbeitsblatt, das in drei Schritte unterteilt ist: 1. Warnzeichen: Achten Sie auf Verhaltensweisen, die auf problematischen Gebrauch hindeuten könnten (Isolation, Gereiztheit im Offline-Modus, Vernachlässigung von Pflichten). 2. Unterstützende Maßnahmen: Notieren Sie praktische Strategien (gemeinsame gerätefreie Zeiten festlegen, Apps zur Zeitkontrolle nutzen, gemeinsame Offline-Aktivitäten mit der Familie unternehmen, Hobbys fördern). 3. Gesprächsanregungen: Entwickeln Sie altersgerechte und vorurteilsfreie Gesprächsformen mit Jugendlichen (z. B. „<i>Mir ist aufgefallen, dass du nach dem nächtlichen Scrollen müde wirkst. Wie fühlst du dich dabei?</i>“). Die Moderation geht herum und fördert realistische, einfühlsame Strategien anstelle von strenger Kontrolle. Jede Gruppe verfasst einen Entwurf für eine „<i>Familienvereinbarung zur digitalen Nutzung</i>“ (3 einfache Regeln + 2 unterstützende Maßnahmen). Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5–10 Minuten) Die Gruppen tauschen eine Strategie oder eine Vereinbarungsidee aus. Andere Eltern geben Feedback, indem sie beispielsweise fragen: „<i>Das könnte bei uns zu Hause funktionieren, weil...</i>“, „<i>Man könnte noch hinzufügen...</i>“. Dieser Austausch bestätigt unterschiedliche Erziehungsansätze und schafft einen Ideenpool.

	Reflexion & Abschluss (5–10 Minuten) Die Eltern füllen einzeln eine 3-2-1-Austrittskarte aus : • 3 Dinge, die ich heute gelernt habe • 2 Strategien, die ich zu Hause ausprobieren werde • Eine Herausforderung, der ich mich noch immer stellen muss Schließen Sie mit einer Reflexionsfrage ab: „<i>Welches Vorbild möchte ich meinem Kind online sein?</i>“ Ermutigen Sie Eltern, sich zu einer kleinen Änderung ihres eigenen digitalen Verhaltens zu verpflichten.
Link zur DigRight- App	Stellen Sie Eltern die DigRight -App vor und erklären Sie, wie sie ihren Kindern helfen kann. Ermutigen Sie Eltern, die App gemeinsam mit ihren Kindern zu Hause zu nutzen. Gemeinsam können sie verschiedene Szenarien durchspielen und Lösungsansätze/Strategien besprechen.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Bieten Sie einfache visuelle Darstellungen (Symbole, Diagramme) für Kernideen an. • Schaffen Sie eine vorurteilsfreie, unterstützende Atmosphäre, die unterschiedliche Erziehungsstile respektiert. • Für mehrsprachige Familien: Fördern Sie gemeinsame Familiensprachroutinen, richten Sie gerätefreie Zonen ein und legen Sie feste Zeiten für soziale Medien fest. • Für Familien mit geringen Lese- und Schreibfähigkeiten: visuelle Hinweise, mündliche Anweisungen, Vorbildfunktion, Vorlesestunden, Routinen statt abstrakter Regeln, Timer, visuelle Uhren. • Für Familien mit einem älteren pflegenden Angehörigen: Offline-Aktivitäten, Austausch von Erfahrungen und Geschichten, positiver Umgang mit dem Internet. • mit Alleinerziehenden: klare, einfache Routinen, alleinerziehender Elternteil als Vorbild, positive Verstärkung, optimale Nutzung der begrenzten gemeinsamen Zeit.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Formative Bewertung Die formative Bewertung basiert auf der aktiven Teilnahme an Gruppendiskussionen, der Qualität der vorgeschlagenen Strategien und der Reflexion anhand von Feedbackkarten am Ende des Gesprächs. Selbsteinschätzung Die Selbsteinschätzung erfolgt, indem Eltern ihre persönlichen Handlungsschritte schriftlich festhalten, während die Fremdeinschätzung durch Feedback im Gruppenaustausch stattfindet. Ziel ist es nicht, die Richtigkeit zu bewerten, sondern sicherzustellen, dass die Eltern mit praktischen, realistischen und auf ihre Familiensituation zugeschnittenen Ideen nach Hause gehen. Eltern sollten ihre eigenen Social-Media-Nutzungsgewohnheiten überdenken.

	1	2	3	4	5
Mir ist bewusst, wie viel Zeit ich in sozialen Medien verbringe.					
Ich bin mir bewusst, wie sehr soziale Medien meine Stimmung beeinflussen.					
Meine Nutzung sozialer Medien beeinträchtigt nicht meine Aufmerksamkeit für meine Familie.					
Ich nutze soziale Medien gezielt, nicht nur ziellos durchscrollen.					
Ich reflektiere regelmäßig über meine Social-Media-Gewohnheiten und nehme entsprechende Anpassungen vor.					

Organisieren Sie nach Möglichkeit ein Folgetreffen, bei dem die Eltern berichten, welche Strategien sie angewendet haben, was funktioniert hat und was nicht.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungsscheckliste für den Moderator

	Ja	NEIN
• Eltern können mindestens zwei Warnzeichen erkennen.		
• Die Eltern tragen bei Gruppenarbeiten mindestens eine Strategie bei.		
• Die Eltern beteiligen sich respektvoll am Feedback von Gleichaltrigen.		

Bewertungskriterien für die digitale Familienstrategie (Skala 0–2):

Kriterien	0	1	2
Warnzeichen identifiziert	Keiner	1 Zeichen	2+Zeichen
vorgeschlagene Strategien	Keiner	1 Strategie	2+ Strategien
Machbarkeit und Empathie	Keiner	1 Strategie	2+ Strategien

Gedruckte Feedbackkarten liefern dem Kursleiter zusätzliches Feedback zur Effektivität des Workshops und zum Selbstvertrauen der Eltern.

Reflexionsanregungen für Studierende	• Welche Strategie erscheint Ihnen für Ihre Familie am realistischsten? • Wie planen Sie, das Gespräch mit Ihrem Teenager zu beginnen? • Welche Ihrer digitalen Gewohnheiten könnten Sie anders gestalten?
Vorlagen für Peer- /Selbstbewertung	Einstieg in das Peer-Feedback: • Mir gefällt diese Idee, weil... • Eine Möglichkeit zur Anpassung wäre... • Das könnte in meiner Familie funktionieren, weil...
Hinweise für Lehrkräfte	Rechnen Sie damit, dass Eltern Frustration, Schuldgefühle oder Hilflosigkeit äußern. Nehmen Sie diese Gefühle ernst und lenken Sie den Fokus auf konstruktive Strategien. Bedenken Sie, dass Erziehungsstile unterschiedlich sind – vermeiden Sie es, eine einzige „richtige“ Methode aufzuzwingen. Manche Eltern legen zu viel Wert auf Kontrolle; erinnern Sie sie behutsam an die Bedeutung von Dialog und Vertrauen. Fördern Sie den Erfahrungsaustausch statt Belehrungen. Seien Sie auf emotionale Gespräche vorbereitet, wenn Eltern persönliche Probleme ansprechen; sorgen Sie für eine lösungsorientierte und unterstützende Atmosphäre.

ANHANG I – CHECKLISTE FÜR ELTERN ZU WARNZEICHEN

VERHALTENSANZEIGEN

- Übermäßiger Gebrauch
- Vernachlässigung von Verantwortlichkeiten
- Zeitverlust
- Reizbarkeit im Offline-Modus
- Rückzug von Offline-Aktivitäten

EMOTIONALE ZEICHEN

- Stimmungsschwankungen im Zusammenhang mit Online-Aktivitäten
- Geringes Selbstwertgefühl oder Vergleich
- Angstzustände oder Depressionen
- Geheimhaltung oder Versteckspiel

Soziale Zeichen

- Isolation von Freunden im realen Leben
- Konflikte mit Familie/Freunden
- zwanghaftes Kontrollieren

ÄUSSERE ANZEICHEN

- Schlafstörungen
- Augenbelastung oder Kopfschmerzen
- Vernachlässigung der persönlichen Pflege

GESPRÄCHSANFÄNGE:

1. Mir ist aufgefallen, dass soziale Medien für viele Teenager eine große Rolle spielen. Was denkst du, was dir am meisten davon bringt?
2. Was gefällt Ihnen am besten an den Apps, die Sie verwenden – und was würden Sie sich anders wünschen?
3. Wie fühlen Sie sich normalerweise, nachdem Sie längere Zeit mit Ihrem Handy verbracht haben – energiegeladen, erschöpft, abgelenkt?
4. Welche Beiträge oder Inhalte geben Ihnen ein gutes Gefühl – und welche lassen Sie sich schlechter fühlen?
5. Glauben Sie, dass die Menschen ihr reales Leben online zeigen?
6. Wenn Sie Ihre Bildschirmzeit selbst begrenzen könnten, was würde sich für Sie realistisch anfühlen?
7. Was würdest du gerne öfter offline machen, wenn du mehr Zeit hättest?
8. Ich weiß, soziale Medien spielen eine große Rolle in deinem Leben – ich würde sie gerne besser verstehen. Möchtest du mir einen deiner Lieblingsaccounts zeigen?
9. Wärest du bereit, gemeinsam eine bildschirmfreie Zeit einzulegen – zum Beispiel beim Abendessen oder vor dem Schlafengehen –, nur um zu sehen, wie es sich anfühlt?

ANHANG II – FAMILIEN-DIGITALVEREINBARUNG

Datum: _____

Teilnehmende Familienmitglieder: _____

1. Unser gemeinsames Ziel

Wir sind uns einig, dass Handys und soziale Medien Werkzeuge zur Kommunikation, zum Lernen und zur Unterhaltung sind – aber sie können uns auch ablenken oder unser Wohlbefinden beeinträchtigen.

Unser Ziel ist es, sie bewusst und respektvoll zu nutzen, um auf positive Weise miteinander und mit der Welt in Verbindung zu bleiben.

2. Bildschirmzeitgrenzen

Wir vereinbaren, gesunde Grenzen für die Art und Weise der Nutzung unserer Geräte festzulegen.

Beispiele (bei Bedarf anpassen):

1. Keine Handys während der Familienmahlzeiten oder Spieleabende.
2. Alle Geräte müssen nachts (bis _____ Uhr) außerhalb der Schlafzimmer aufgeladen werden.
3. Tägliche Bildschirmzeitbegrenzung: _____ Stunden für soziale Medien.
4. Versuchen Sie täglich mindestens eine bildschirmfreie Aktivität (Spaziergang, Lesen, Hobby usw.).
5. _____

3. Gesunder Gebrauch & psychisches Wohlbefinden

Wir verpflichten uns, darauf zu achten, wie sich unsere Handynutzung auf unser emotionales und mentales Wohlbefinden auswirkt.

Wir werden:

- Machen Sie Pausen, wenn sich das Scrollen stressig oder negativ anfühlt.
- Wir sollten uns nicht online mit anderen vergleichen.
- Folge Accounts, die uns inspirieren oder informieren.
- Sprechen Sie offen darüber, wenn Sie im Zusammenhang mit sozialen Medien Druck, Angst oder Unbehagen verspüren.
- _____

4. Respekt und Privatsphäre

Wir vereinbaren, die Grenzen des anderen online und offline zu respektieren.

Wir werden:

- Fragt einander vorher um Erlaubnis, bevor ihr Fotos oder Videos voneinander postet.
- Passwörter sollten geheim gehalten werden (es sei denn, sie werden aus Sicherheitsgründen weitergegeben).
- Vermeiden Sie es, Ihr Handy zum Streiten, Tratschen oder Veröffentlichen verletzender Inhalte zu benutzen.
- Denk daran, dass alles, was online landet, dauerhaft sein kann – poste also mit Bedacht.
- _____

5. Sicherheit und Verantwortung

Wir verpflichten uns, unsere Geräte sicher und verantwortungsbewusst zu benutzen.

Wir werden:

- Persönliche Informationen (Wohnort, Schule, Telefonnummer) sollten niemals öffentlich geteilt werden.
- Melde dich bei einem Elternteil oder einer anderen vertrauten erwachsenen Person, wenn du auf Mobbing, Bedrohungen oder unangemessene Inhalte stößt.
- Soziale Medien sollten altersgerecht genutzt werden (unter Beachtung der Altersbeschränkungen der jeweiligen Plattform).
- Vermeiden Sie die Benutzung von Mobiltelefonen beim Gehen im Straßenverkehr, beim Überqueren von Straßen oder beim Autofahren.
- _____



6. Verantwortung der Familie

Wir vereinbaren, regelmäßig zu überprüfen, wie diese Richtlinien funktionieren.

- Check-in-Plan: (z. B. einmal im Monat an einem Sonntagabend)
- Bei jedem Check-in können wir Regeln anpassen, die nicht mehr passen, oder Erfolge feiern.
- _____

7. Unser familiäres Engagement

Mit der Unterzeichnung dieser Vereinbarung versprechen wir, unsere Handys und sozialen Medien so zu nutzen, dass sie unsere Gesundheit, unsere Beziehungen und unser Glück fördern.

eines Familienmitglieds

Datum

Unterrichtsplan 5

Titel	Social-Media-Sucht: Den Teufelskreis durchbrechen
Altersgruppe	16-18 Jahre alt
Zeitraumen	45–50 Minuten
Lernziel	Die Schülerinnen und Schüler werden das Phänomen der Social-Media-Sucht kritisch analysieren, deren psychologische und soziale Folgen identifizieren und praktische Strategien zur Kontrolle ihrer digitalen Gewohnheiten entwickeln. Sie werden ihre eigenen Mediengewohnheiten reflektieren, frühe Warnzeichen für übermäßigen Gebrauch erkennen und gemeinsam realistische, altersgerechte Bewältigungsstrategien erarbeiten, die für 16- bis 18-Jährige geeignet sind, die schulische und soziale Herausforderungen meistern müssen.
Lernziele	• Die Studierenden können Social-Media-Sucht definieren und mindestens zwei ihrer Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und die Produktivität erläutern. • Die Studierenden können mindestens zwei Strategien zur Reduzierung ungesunder Bildschirmzeit vorschlagen. • Die Studierenden können ihre eigenen digitalen Gewohnheiten kritisch reflektieren und sich persönliche Ziele setzen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Projektor/Smartboard • Kurzes Video (2–3 Minuten) zum Thema digitale Sucht (z. B. TED-Ed, YouTube-Kurzfilm) • Gedruckte Arbeitsblätter (Reflexionsanregungen, Feedback-Karten) • Whiteboard/Marker • Telefone (für Aktivitäten, optional)
Detaillierte Anweisungen	Vorbereitung (5–10 Minuten) Beginnen Sie die Unterrichtsstunde mit einem kurzen Video zum Thema Smartphone-Sucht. Fragen Sie die Schüler anschließend: „Wie viele Stunden verbringen Sie Ihrer Meinung nach täglich in sozialen Medien?“ Zeigen Sie ihnen eine kurze Statistik über die durchschnittliche tägliche Bildschirmzeit junger Erwachsener. Freiwillige sollen ihre eigene Geschichte oder die einer anderen Person erzählen, die Schwierigkeiten hatte, Schularbeit und die Nutzung sozialer Medien in Einklang zu bringen.

	Anschließend können die Schüler die Lernziele gemeinsam definieren: „Was wollt ihr über Social-Media-Sucht wissen?“ Notieren Sie ihre Ideen an der Tafel (z. B. Anzeichen, Strategien, Folgen im Alltag). Machen Sie deutlich, dass der heutige Schwerpunkt sowohl analytisch als auch praktisch sein wird.
Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (5–10 Minuten) Teilen Sie die Klasse in kleine Gruppen ein. Bitten Sie sie, zwei Fragen zu sammeln: 1. <i>Warum sind Menschen in unserem Alter so süchtig nach sozialen Medien?</i> 2. <i>Was sind die schwerwiegendsten Folgen, die Sie bei Freunden oder sich selbst beobachtet haben?</i> Jede Gruppe sammelt Ideen auf Papier oder digital. Die Gruppenmitglieder werden ermutigt, über psychische Gesundheit (Angstzustände, Vergleiche), schulische Leistungen (Aufschieberitis, Konzentrationsschwierigkeiten) und Beziehungen (FOMO, Ungleichgewicht zwischen Online- und Offline-Aktivitäten) nachzudenken. Die Gruppen präsentieren ihre wichtigsten Erkenntnisse; die Lehrkraft notiert diese an der Tafel und erstellt so eine Mindmap zu „Ursachen und Folgen“. Hauptaufgabe / Erstellung (20–25 Minuten) Die Hauptaufgabe lautet: Einen persönlichen „Digital Balance Plan“ entwerfen. Jeder Schüler erhält ein Arbeitsblatt, das in drei Teile gegliedert ist: 1. Selbstdiagnose: Verfolgen Sie Ihre persönlichen Bildschirmgewohnheiten (ca. Stunden pro Tag, am häufigsten genutzte Plattformen, Spitzenzeiten). 2. Warnzeichen: Identifizieren Sie 2–3 persönliche Anzeichen für übermäßigen Gebrauch (z. B. morgens als Erstes das Handy überprüfen, Schlafmangel, Verpassen von Fristen). 3. Aktionsplan: Erarbeitet 2-3 realistische Strategien zur Reduzierung der Bildschirmzeit (z. B. App-Timer einstellen, handyfreie Mahlzeiten, Offline-Aktivitäten einplanen). Die Schüler bilden anschließend Paare und tauschen ihre Pläne aus. Jeder Partner gibt konstruktives Feedback: „<i>Dein Plan ist realistisch, weil...</i>“, „<i>Du könntest versuchen, ... hinzuzufügen.</i>“ Die Lehrkraft geht herum und gibt Hilfestellungen: „<i>Würde das auch in der Prüfungszeit funktionieren?</i>“, „<i>Welche Offline-Aktivität könnte das Scrollen ersetzen?</i>“. Ziel ist es, einen konkreten, individuellen Aktionsplan zu erstellen, den jeder Schüler nach dem Unterricht umsetzen kann.

	Um das Zeitmanagement zu verbessern, sollten den Studierenden einige Ideen zur Auswahl gestellt werden. Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5–10 Minuten) Freiwillige stellen jeweils eine Strategie aus ihren Aktionsplänen vor. Ermutigen Sie sie, den Umsetzungsaufwand einzuschätzen. Die Klasse gibt sich gegenseitig kurzes Feedback mithilfe von Satzanfängen, die an der Tafel stehen: „<i>Das ist praktisch, weil...</i>“, „<i>Das könnte schwierig sein, weil...</i>“. Fördern Sie positives Feedback und Realismus. Betonen Sie, dass es keine perfekte Lösung gibt, sondern Strategien umsetzbar und individuell sein müssen.
	Reflexion & Abschluss (5–10 Minuten) Verteilen Sie die Ausgangskarten mit der 3-2-1-Aufforderung : • 3 Dinge, die ich heute gelernt habe • 2 Strategien, die ich tatsächlich ausprobieren werde • 1 Hindernis, dem ich begegnen könnte Schließen Sie die Stunde mit einer gemeinsamen Reflexion ab: „<i>Wie sähe das Leben aus, wenn wir täglich eine Stunde weniger in sozialen Medien verbringen würden?</i>“ Ermutigen Sie die Schüler, sich die Vorteile vorzustellen (mehr Zeit, bessere Konzentration, besserer Schlaf).
Link zur DigRight- App	Mit dem Modul „Social-Media-Sucht“ der DigRight -App können Schülerinnen und Schüler untersuchen, wie App-Designs das Entscheidungsverhalten im Alltag beeinflussen. Sie können testen, wie sie in emotional und kognitiv überzeugenden Szenarien reagieren würden.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Für Schüler mit Schreibschwierigkeiten können mündliche Antworten anstelle schriftlicher Arbeiten zugelassen werden. • Ermutigen Sie internationale Studierende, über in ihrer Kultur beliebte Plattformen zu diskutieren. • Geben Sie Anregungen für Reflexionssätze (z. B. „<i>Ich verbringe die meiste Zeit mit... weil...</i>“). • Ermutigen Sie die Schüler, ihre Pläne anonym mitzuteilen, wenn ihnen das unangenehm ist.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Formative Bewertung Die formative Bewertung dient als Hauptinstrument: Der Lehrer beobachtet Gruppendiskussionen und prüft, ob die Schüler Ursachen, Wirkungen und Strategien kritisch identifizieren. Peer-Bewertung Die gegenseitige Bewertung erfolgt im Rahmen des Planaustauschs, um sicherzustellen, dass die Studierenden konstruktives und respektvolles Feedback geben. Die Selbsteinschätzung wird durch den „Digital Balance

Plan“ und Feedback-Tickets am Ende der Lernphase ermöglicht, die individuelle Reflexionen und Verpflichtungen offenlegen. Im Fokus steht nicht die Korrektheit, sondern das Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten, die Tiefe des Denkens und die realistische Zielsetzung.

Besprechen Sie nach Möglichkeit die Umsetzung der Schülerpläne in der nächsten Stunde. War es einfach? Schwierig? Was hat gut funktioniert? Was nicht? Was war hilfreich?

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungsscheckliste für Lehrkräfte

Name des Schülers	Identifiziert mindestens ein persönliches Anzeichen für Überbeanspruchung	Schlägt mindestens zwei realistische Bewältigungsstrategien vor	Beteiligt sich konstruktiv an Feedback von Kollegen	Kommentare
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	

Exit Ticket – 3–2–1 Reflexion

Name : _____

3 Dinge, die ich heute gelernt habe

1. _____
2. _____
3. _____

2 Strategien, die ich tatsächlich ausprobieren werde

1. _____
2. _____

1 Hindernis, dem ich begegnen könnte

1. _____

Reflexionsanregungen für Studierende

- Welcher Teil Ihres Plans wird am schwierigsten umzusetzen sein?
- Wie fühlen Sie sich, nachdem Sie Ihre Strategien aufgeschrieben haben?
- Welche kleine Veränderung werden Sie sich diese Woche vornehmen?

Vorlagen für Peer- /Selbstbewertung

Einstiegspunkte für Peer-Feedback:

- Mir gefällt diese Idee, weil...
- Eine Möglichkeit zur Anpassung wäre...
- Das könnte in meiner Familie funktionieren, weil...

Fragen zur Selbsteinschätzung:

Welche Apps oder Plattformen nutze ich am häufigsten?	
Wie viele Stunden verbringe ich ungefähr pro Tag online?	
Welche Art von Inhalten zeigen mir Algorithmen hauptsächlich an?	
Welche Gefühle löst der Inhalt, den ich sehe, in mir aus?	
Verliere ich online oft das Zeitgefühl?	
Nutze ich Technologie zum Lernen oder nur zum Vergnügen?	
Warnzeichen: Zeitverlust Stimmungsschwankungen Ablenkung Schlafprobleme Algorithmische Steuerung	

	Aktionsplan Aktionsplan – Ideen und Bewertung: <i>einfach / mittel / schwierig umzusetzen:</i> <table><tr><td>Seien Sie sich des algorithmischen Einflusses stärker bewusst.</td><td>Sehen Sie sich ein kurzes Video an, das erklärt, wie Empfehlungssysteme funktionieren.</td><td></td></tr><tr><td>Bildschirmzeit reduzieren</td><td>Setze ein tägliches Nutzungslimit von 2 Stunden für TikTok und YouTube.</td><td></td></tr><tr><td>Verbessern Sie Ihren Schlaf</td><td>Nach 22:00 Uhr ist die Nutzung von Mobiltelefonen untersagt.</td><td></td></tr><tr><td>Gestalte meinen Feed positiver</td><td>Folge Bildungs- und Motivations-Accounts</td><td></td></tr><tr><td> Reflektieren und anpassen</td><td colspan="2">Ich schreibe jede Woche eine kurze Reflexion darüber, wie ich mich fühle.</td></tr></table>	Seien Sie sich des algorithmischen Einflusses stärker bewusst.	Sehen Sie sich ein kurzes Video an, das erklärt, wie Empfehlungssysteme funktionieren.		Bildschirmzeit reduzieren	Setze ein tägliches Nutzungslimit von 2 Stunden für TikTok und YouTube.		Verbessern Sie Ihren Schlaf	Nach 22:00 Uhr ist die Nutzung von Mobiltelefonen untersagt.		Gestalte meinen Feed positiver	Folge Bildungs- und Motivations-Accounts		 Reflektieren und anpassen	Ich schreibe jede Woche eine kurze Reflexion darüber, wie ich mich fühle.	
Seien Sie sich des algorithmischen Einflusses stärker bewusst.	Sehen Sie sich ein kurzes Video an, das erklärt, wie Empfehlungssysteme funktionieren.															
Bildschirmzeit reduzieren	Setze ein tägliches Nutzungslimit von 2 Stunden für TikTok und YouTube.															
Verbessern Sie Ihren Schlaf	Nach 22:00 Uhr ist die Nutzung von Mobiltelefonen untersagt.															
Gestalte meinen Feed positiver	Folge Bildungs- und Motivations-Accounts															
 Reflektieren und anpassen	Ich schreibe jede Woche eine kurze Reflexion darüber, wie ich mich fühle.															
Hinweise für Lehrkräfte	Rechnen Sie mit anfänglicher Abwehrhaltung – manche Studierende spielen ihren Konsum herunter oder machen Witze über Sucht. Normalisieren Sie den Umgang mit Sucht, indem Sie ihn als eine weit verbreitete Herausforderung und nicht als Schwäche darstellen. Achten Sie auf Studierende, die möglicherweise ernstere Probleme (z. B. Angstzustände, Schlaflosigkeit) offenbaren, und seien Sie bereit, sie gegebenenfalls an die Beratungsstellen der Hochschule zu verweisen. Konzentrieren Sie sich auf praktische Lösungen: Vermeiden Sie übermäßig idealistische Ansätze und ermutigen Sie stattdessen zu kleinen, realistischen Schritten, auf denen aufgebaut werden kann.															

Haftungsausschluss

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung [Mitteilung] gibt ausschließlich die Ansichten des Autors wieder, und die Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Information

Projekt DigRight – Der richtige Umgang mit Technologie zur Vorbeugung digitaler Süchte

Projekt Nr. 2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896

Konsortium



Dieses Dokument wurde unter der Creative-Commons-Lizenz erstellt:

Namensnennung – Nicht kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen (CC BY-NC-SA).

Diese Lizenz erlaubt es Nutzern, das Material in beliebigen Medien und Formaten für nichtkommerzielle Zwecke zu verbreiten, zu bearbeiten, anzupassen und darauf aufzubauen, sofern der Urheber genannt wird. Wenn Sie das Material bearbeiten, anpassen oder darauf aufbauen, müssen Sie das veränderte Material unter denselben Bedingungen lizenzieren. CC BY-NC-SA umfasst die folgenden Elemente:

BY: Der Urheber muss genannt werden.

NC: Nur nichtkommerzielle Nutzungen des Werkes sind gestattet.

SA: Anpassungen müssen unter den gleichen Bedingungen weitergegeben werden.