

## Spielsucht

### Unterrichtsplan 1

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titel</b>                               | Das Dopamin-Labyrinth: Wie beeinflusst Gaming mein Gehirn?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Altersgruppe</b>                        | 12–14 Jahre alt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Zeitraumen</b>                          | 50 Minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Lernziel</b>                            | Die Studierenden werden die Rolle von Dopamin in den Belohnungszyklen von Videospielen erläutern, ihre eigenen Spielmuster analysieren und einen ausgewogenen Plan für die digitale Nutzung entwerfen.                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Lernziele</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellt schematisch den Belohnungspfad des Gehirns dar</li> <li>• Bewertet die persönlichen Spielgewohnheiten anhand von 5 Parametern</li> <li>• Entwirft eine „Digitale Bilanzvereinbarung“</li> </ul>                                                                                                                                                                               |
| <b>Benötigte<br/>Werkzeuge/Materialien</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopamin-Animation (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=evzGkXKgCzQ">https://www.youtube.com/watch?v=evzGkXKgCzQ</a>)</li> <li>• Arbeitsblatt „Gehirnkarte“</li> <li>• Umfrage zum Spielverhalten (10 Fragen)</li> <li>• Buntstifte, Plakatpapier</li> </ul>                                                                                                                     |
| <b>Detaillierte<br/>Anweisungen</b>        | <p><b>Die Bühne bereiten (8 Minuten)</b></p> <p>Zeigen Sie den kurzen Animationsfilm mit dem Titel „Wie Dopamin wirkt“ (2 Minuten).</p> <p>Frage: Welche körperlichen Veränderungen spüren Sie, wenn Sie ein Spiel gewinnen?</p> <p>Gemeinsames Ziel: „Heute werden wir herausfinden, wie unser Gehirn sein Belohnungssystem als Reaktion auf Spiele aktiviert.“</p> <p><b>Erkundung &amp; Untersuchung (10 Minuten):</b></p> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | <p>Gruppenarbeit (4 Personen): Besprechen Sie die Metapher „Dopamin = Treibstoff, Toleranz = wachsender Tank“.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>Detaillierte Anweisungen</b></p> | <div data-bbox="488 362 1225 640">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Dopamin = Treibstoff</b></li> <li>● <b>Toleranz = Tank</b></li> </ul> <p><b>1. Phase:</b> Niedriger Dopaminspiegel = Glücklich</p> <p><b>2. Phase:</b> Gleiche Dopaminmenge = Nicht ausreichend</p> <p><b>3. Phase:</b> Mehr Dopamin erforderlich</p> <p>Schreibe an die Tafel: „Wie wird Sucht zu einem physiologischen Kreislauf?“</p> <p><b>Hauptaktivität (25 Minuten):</b></p> <p><b>Einzelarbeit:</b></p> <p><b>Markierung des Belohnungspfads auf der „Gehirnkarte“ (10 Minuten)</b></p> <p>Das den Schülern ausgehändigte Arbeitsblatt „Gehirnkarte“ enthält ein leeres Gehirndiagramm mit folgenden Strukturen:</p> <p>VTA (Ventrale Tegmentumregion)</p> <p>NAcc (Nucleus Accumbens / Belohnungszentrum)</p> <p>Präfrontaler Kortex</p> <p>Hippocampus</p> <p>Amygdala</p> <p>Anweisungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Zeigen Sie mit farbigen Pfeilen, wie Dopamin zwischen diesen Regionen fließt.</li> <li>● Zeichnen Sie den „Belohnungspfad“ vom VTA zum NAcc mit einem roten Pfeil ein.</li> <li>● Stellen Sie den Zusammenhang zwischen dem präfrontalen Cortex und Entscheidungsfindung sowie Kontrollmechanismen mit Blau dar.</li> <li>● Markieren Sie die Beziehung zwischen dem „spielbezogenen Gedächtnis“ des Hippocampus und der „emotionalen Reaktion“ der Amygdala mit Grün.</li> </ul> <p>Schreiben Sie unten die folgende Notiz:</p> |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Wenn ich Videospiele spiele, durchläuft Dopamin diesen Pfad: VTA → NAcc → Präfrontaler Cortex“</li> </ul> <p>Zusätzliche Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fassen Sie am unteren Rand des Posters zusammen, wie dieser Prozess bei Überstimulation in einen Kreislauf mündet:</li> <li>• 'Spiel → Dopaminanstieg → Kurzfristiges Vergnügen → Verstärkter Spieltrieb → Toleranzentwicklung → Kontrollverlust'</li> </ul> <p><b>Füllen Sie den Fragebogen zu Spielgewohnheiten aus.</b></p> <p><b>Vertragsgestaltung:</b></p> <p>Füllen Sie den „Digital Balance Vertrag“ aus:</p> <p>Meine maximale tägliche Spielzeit: ____</p> <p>'Mein Warnsignal: ____'</p> <p>Meine alternative Tätigkeit: ____</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Detaillierte Anweisungen</b> | <p>Aktienverträge paarweise</p> <p>Feedback: „Was ist die größte Stärke dieses Plans?“</p> <p>„Wie wollen Sie sich selbst motivieren, diese alternative Aktivität auszuüben?“</p> <p>„Welches Gleichgewicht haben Sie versucht anzustreben, als Sie Ihre maximale tägliche Spielzeit festlegten?“</p> <p>„Woran werden Sie erkennen, ob der Plan funktioniert? Was wird Ihr Erfolgsmaßstab sein?“</p> <p>"Wenn es Ihnen schwerfällt, sich an diesen Plan zu halten, was wird Sie motivieren?"</p> <p><b>Reflexion (7 Minuten):</b></p> <p>3-2-1 Ausgangsticket:</p> <p>3. Drei wissenschaftliche Fakten, die ich gelernt habe (z. B. der Zusammenhang zwischen Dopamin und dem Belohnungssystem, der Gehirnzyklus der Sucht, die Entwicklung von Toleranz) 2. Zwei Punkte, die mich überrascht haben (z. B. wie Spiele das Gehirn chemisch beeinflussen können, die langfristigen Schäden kurzfristiger Vergnügungen)</p> <p>1. Eine Strategie, die ich umsetzen werde (z. B. die tägliche Spielzeit begrenzen, alternative Aktivitäten finden)</p> |
| <b>Link zur DigRight- App</b>   | Digright- App dargestellten Szenarien der Spielsucht.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tipps zur Inklusion/Anpassung</b>          | <p>Aktive Aktivität für Schüler mit ADHS: Rollenspiel zum Thema „Dopaminmolekül“</p> <p>Einsatz eines taktilen Gehirnmodells für sehbehinderte Studierende</p> <p>Sensibilisierung für kulturelle Vielfalt: Ermutigen Sie die Schüler, Beispiele beliebter Spiele aus ihrem eigenen kulturellen Hintergrund oder ihren Familientraditionen zu nennen. Diskutieren Sie, wie verschiedene Kulturen das Spielen unterschiedlich belohnen (z. B. traditionelle Spiele, Sport oder digitale Plattformen) und vergleichen Sie, wie sich dies auf den Belohnungszyklus des Gehirns auswirkt.</p> |
| <b>Beurteilung, Bewertung &amp; Reflexion</b> | <p>Formativ: Beobachtung der Teilnahme an Gruppendiskussionen</p> <p>Selbsteinschätzung: Umfrageergebnisse</p> <p>Peer-Bewertung: Vertragsrückmeldung</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### Beobachtungsinstrumente (Checklisten/Bewertungsraster)

#### Spielgewohnheiten-Skala (Beispielitems der „Mini-OBO“):

Dies ist zur individuellen Auswertung bestimmt. Weitergabe ist nicht gestattet.

| Artikel                                                            | Niemals | Selten | Manchmal | Oft | Stets |
|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------|-----|-------|
| Ich lasse Mahlzeiten ausfallen, um Videospiele zu spielen.         |         |        |          |     |       |
| Ich lüge, wenn ich sage, dass ich Spiele spiele.                   |         |        |          |     |       |
| Ich fühle mich unruhig, wenn ich keine Spiele spiele.              |         |        |          |     |       |
| Ich spiele länger als geplant.                                     |         |        |          |     |       |
| Ich sage gesellschaftliche Einladungen wegen des Spiels ab.        |         |        |          |     |       |
| Ich werde wütend, wenn ich das Spiel nicht spielen kann.           |         |        |          |     |       |
| Ich denke häufig über meine Spielleistung nach.                    |         |        |          |     |       |
| Spiele sind meine Zuflucht, wenn ich traurig oder gelangweilt bin. |         |        |          |     |       |
| Mein Alltag dreht sich um Spiele.                                  |         |        |          |     |       |
| Es fällt mir schwer, mit dem Spiel aufzuhören.                     |         |        |          |     |       |

#### Reflexionsanregungen für Studierende

Welche Spielmechaniken (z. B. Levelaufstiege, Belohnungen verdienen, Wettbewerb, Entdeckungen, Feedback) aktivieren am stärksten den

|                                           | „Belohnungsknopf“ meines Gehirns (den Mechanismus, der die Dopaminausschüttung erhöht)?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     |               |               |           |                                                            |  |  |  |                                                       |  |  |  |                                                           |  |  |  |                                                                    |  |  |  |                                                                        |  |  |  |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------|---------------|-----------|------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <b>Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung</b> | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Bewertungskriterien</th><th>Ja (✓)</th><th>Ein wenig (~)</th><th>nicht (X)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ich kann erklären, was ein digitales Spiel fesselnd macht.</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Ich habe mich aktiv an Gruppendiskussionen beteiligt.</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Ich hörte mir die Spielerlebnisse anderer respektvoll an.</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Ich habe meine Meinung klar und respektvoll zum Ausdruck gebracht.</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Ich habe etwas Neues darüber gelernt, wie Spiele Spieler beeinflussen.</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> | Bewertungskriterien | Ja (✓)        | Ein wenig (~) | nicht (X) | Ich kann erklären, was ein digitales Spiel fesselnd macht. |  |  |  | Ich habe mich aktiv an Gruppendiskussionen beteiligt. |  |  |  | Ich hörte mir die Spielerlebnisse anderer respektvoll an. |  |  |  | Ich habe meine Meinung klar und respektvoll zum Ausdruck gebracht. |  |  |  | Ich habe etwas Neues darüber gelernt, wie Spiele Spieler beeinflussen. |  |  |  |
|                                           | Bewertungskriterien                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ja (✓)              | Ein wenig (~) | nicht (X)     |           |                                                            |  |  |  |                                                       |  |  |  |                                                           |  |  |  |                                                                    |  |  |  |                                                                        |  |  |  |
|                                           | Ich kann erklären, was ein digitales Spiel fesselnd macht.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |               |               |           |                                                            |  |  |  |                                                       |  |  |  |                                                           |  |  |  |                                                                    |  |  |  |                                                                        |  |  |  |
|                                           | Ich habe mich aktiv an Gruppendiskussionen beteiligt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |               |               |           |                                                            |  |  |  |                                                       |  |  |  |                                                           |  |  |  |                                                                    |  |  |  |                                                                        |  |  |  |
|                                           | Ich hörte mir die Spielerlebnisse anderer respektvoll an.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |               |               |           |                                                            |  |  |  |                                                       |  |  |  |                                                           |  |  |  |                                                                    |  |  |  |                                                                        |  |  |  |
|                                           | Ich habe meine Meinung klar und respektvoll zum Ausdruck gebracht.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                     |               |               |           |                                                            |  |  |  |                                                       |  |  |  |                                                           |  |  |  |                                                                    |  |  |  |                                                                        |  |  |  |
|                                           | Ich habe etwas Neues darüber gelernt, wie Spiele Spieler beeinflussen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |               |               |           |                                                            |  |  |  |                                                       |  |  |  |                                                           |  |  |  |                                                                    |  |  |  |                                                                        |  |  |  |
| <b>Hinweise für Lehrkräfte</b>            | <p>Teilen Sie die Umfrageergebnisse anonym.</p> <p>Betonen Sie den Begriff „unausgewogene Gewohnheit“ anstelle des Begriffs „Sucht“.</p> <p>Konkrete wissenschaftliche Begriffe: „Dopamin = Glücksbotsstoff.“</p> <p>Erstellen Sie am Ende der Stunde eine visuelle Darstellung des „Hirnkreislaufs“ mithilfe eines Posters: Dopaminproduktion (Erwartung einer Belohnung) → Vergnügen → Toleranzentwicklung (Bedürfnis nach mehr Stimulation) → Kontrollverlust → Situationen, die den Spieltrieb auslösen (Stress, Langeweile) → Erneutes Spielen → Wiederholung des Kreislaufs</p>                                                                                                                                  |                     |               |               |           |                                                            |  |  |  |                                                       |  |  |  |                                                           |  |  |  |                                                                    |  |  |  |                                                                        |  |  |  |

## ANHANG I – KARTIERUNG DES PRÄMIENPFADS

Name: \_\_\_\_\_

Anweisungen:

1. Beschriften Sie die wichtigsten Hirnregionen, die am Belohnungszyklus beteiligt sind.
2. Zeichnen und beschriften Sie die Wege zwischen ihnen mit farbigen Pfeilen, wie beschrieben.
3. Fassen Sie den Zyklus unten zusammen.

Diagramm:

*(Eine vereinfachte Strichzeichnung eines Gehirns, wobei die folgenden Bereiche durch Kästchen oder Kreise gekennzeichnet und mit ihren Akronymen beschriftet sind. Linien verbinden sie.)*

- VTA (ventrale Tegmentum Region)
- NAcc (Nucleus accumbens)
- PFC (Präfrontaler Cortex)
- AMY (Amygdala)
- Hippocampus (HIPPO)

Zeichne die Wege:

- ROTES Pfeil (von VTA zu NAcc): Beschriften Sie diesen mit „Dopaminfreisetzung -> BELOHNUNG“. Dies ist das Hauptbelohnungssignal.
- BLAUER Pfeil (vom NAcc zum PFC): Beschriften Sie dies mit „Motivation & Verlangen -> VERLANGEN“. Dadurch entsteht der Drang, erneut zu spielen.
- BLAUER Pfeil (vom PFC zum VTA/ NAcc): Beschriften Sie diesen Bereich mit „Kontrolle & Entscheidungsfindung“. Dies kann entweder den Kreislauf STOPPEN oder dem Verlangen nachgeben.
- GRÜNER Pfeil (zwischen HIPPO und AMY): Beschriften Sie dies mit „Gedächtnis & Emotion“. Der Hippocampus erinnert sich daran, wie viel Spaß das Spiel gemacht hat, und die Amygdala misst ihm eine emotionale Bedeutung bei.

Zusammenfassung: Der Gaming-Zyklus

*Vervollständigen Sie das folgende Flussdiagramm:*

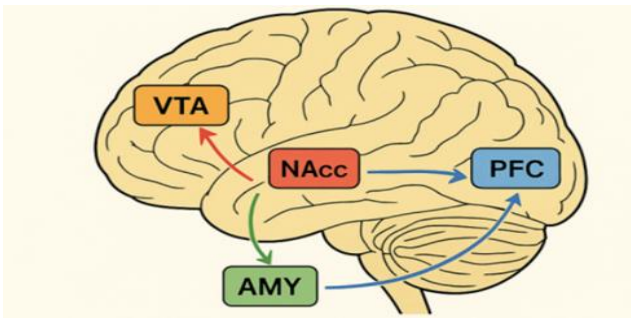
Spiel spielen → Dopaminausschüttung in \_\_\_\_\_ → Gefühle von Freude und Belohnung → Sucht entsteht (mehr Spielzeit für dasselbe Gefühl erforderlich) → Der innere Schweinehund versucht zu kontrollieren, kann aber überstimmt werden → Starker Drang, erneut zu spielen → Zyklus wiederholt sich

## Kartierung des Belohnungssystems

Name: \_\_\_\_\_

### Anweisungen

1. Benennen Sie die wichtigsten Hirnregionen, die am Belohnungszyklus beteiligt sind.
2. Zeichnen und beschriften Sie die Wege zwischen ihnen mit farbigen Pfeilen, wie beschrieben.
3. Fassen Sie den Zyklus unten zusammen.



### Der Gaming-Zyklus

Spiel spielen → Dopaminausschüttung → Glücksgefühle und Belohnung → Toleranzentwicklung (mehr Spielzeit für dasselbe Gefühl nötig) → Der präfrontale Cortex versucht zu kontrollieren, kann aber überstimmt werden → Starke Motivation/Wunsch, wieder zu spielen → Zyklus wiederholt sich

Thee: Spiel spielen > Präfrontaler Cortex

## ANHANG II – MEINE SPIELGEWOHNHEITEN: EINE SELBSTREFLEXION

Name (optional): \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Anleitung: Bitte kreuzen Sie das Kästchen an, das Ihre Erfahrungen der letzten Monate am besten widerspiegelt.

| #  | Stellungnahme                                                                                                   | Niemals                  | Selten                   | Manchmal                 | Oft                      | Stets                    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1  | Ich spiele länger, als ich ursprünglich vorhatte.                                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2  | Beim Spielen verliere ich jedes Zeitgefühl.                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3  | Ich spiele lieber Videospiele, anstatt Zeit mit Freunden oder Familie zu verbringen.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4  | Ich denke an Videospiele, wenn ich gerade nicht spiele.                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5  | Ich fühle mich gereizt, wütend oder unruhig, wenn ich keine Spiele spielen kann.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6  | Ich nutze Spiele, um stressigen Gefühlen oder Problemen zu entfliehen.                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7  | Ich versuche, vor meinen Eltern zu verbergen, wie viel Zeit ich mit Videospielen verbringe.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8  | Meine schulischen Leistungen und Hobbys haben unter der Zeit gelitten, die ich mit Videospielen verbracht habe. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9  | Ich habe Schuldgefühle oder schäme mich dafür, wie viel ich spiele.                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Ich habe versucht, meine Spielzeit zu reduzieren, aber es ist mir nicht gelungen.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Bewertungsleitfaden (zur Reflexion von Lehrern und Schülern):

- Meistens „Nie“ / „Selten“: Ihre Gewohnheiten scheinen ausgewogen zu sein.
- Mehrere „Manchmal“: Etwas, das man beachten sollte.
- Viele sagen „Oft“ / „Immer“: Es ist vielleicht an der Zeit, ernsthaft über ein besseres Gleichgewicht nachzudenken. Sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen.

## ANHANG III – VERTRAG FÜR DIGITALE BALANCE

Titel: Mein Plan für gesundes Spielen

Ich, \_\_\_\_\_, verstehe, dass Gaming mehr Spaß macht, wenn es mit anderen Lebensbereichen im Gleichgewicht steht. Nachdem ich mehr über die Funktionsweise meines Gehirns erfahren habe, habe ich diesen Plan entwickelt, um die Kontrolle zu behalten.

Meine Ziele:

- Meine maximale tägliche Spielzeit (an Schultagen): \_\_\_\_\_  
(Seid realistisch! Beispiel: „60 Minuten“ oder „Bis meine Hausaufgaben erledigt sind“)
- Meine Spielzeit am Wochenende/an freien Tagen: \_\_\_\_\_  
(Beispiel: "2 Stunden" oder "Eine lange Session mit Pausen")

Meine Frühwarnzeichen (Meine „Ich brauche eine Pause“-Signale):

- Nach einer Niederlage werde ich gereizt oder wütend.
- Ich spiele weiter, obwohl es mir keinen Spaß mehr macht.
- Ich verzichte auf andere Aktivitäten, die mir normalerweise Spaß machen.
- Mein Körper fühlt sich angespannt an oder meine Augen sind müde.
- Mein eigenes Sternzeichen: \_\_\_\_\_

Meine alternativen Aktivitäten (Was ich stattdessen tun kann, wenn ich das Bedürfnis verspüre zu spielen):

- Aktivität 1: \_\_\_\_\_ (z. B. eine Fahrradtour machen, Musik hören)
- Aktivität 2: \_\_\_\_\_ (z. B. ein Buch lesen, zeichnen)
- Aktivität 3: \_\_\_\_\_ (z. B. einen Freund anrufen, Basketball spielen)

Das ist meine Vereinbarung mit mir selbst. Ich werde sie in einer Woche überprüfen.

Unterschrift, \_\_\_\_\_

Datum, \_\_\_\_\_

Zeuge (optional – ein Freund oder ein Elternteil kann zur Unterstützung unterschreiben):

\_\_\_\_\_

## ANHANG IV – 3-2-1 AUSGANGSKARTE

Name: \_\_\_\_\_

- 3 Dinge, die ich über mein Gehirn und Videospiele gelernt habe:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- 2 Dinge, die mich überrascht haben:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

- 1 Strategie, die ich diese Woche ausprobieren werde:

1. \_\_\_\_\_

## Unterrichtsplan 2

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titel</b>                           | Mein Avatar und ich: Identitätskonflikt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Altersgruppe</b>                    | 14-16 Jahre alt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Zeitraumen</b>                      | 50 Minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Lernziel</b>                        | Die Studierenden werden die Unterschiede zwischen dem virtuellen und dem realen Selbst analysieren und Strategien für ein gesundes Identitätsgefühl entwickeln.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Lernziele</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vergleichen und kontrastieren Sie Online- und Offline-Identitätsmerkmale.</li> <li>● Lösungen für Rollenkonfliktszenarien entwickeln</li> <li>● Ihre eigenen Werte durch ein „Digitales Selbstmanifest“ zum Ausdruck bringen.</li> <li>● Empathie, Selbstwahrnehmung und Ausdrucksfähigkeit verbessern.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Benötigte Werkzeuge/Materialien</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Webbasierte Avatar-Erstellungs-App (z. B. Avatarify , Bitmoji , Pixton)</li> <li>● Rollenszenariokarten (kurze, konfliktbasierte Geschichten)</li> <li>● Vorlage für ein Gefühlsthermometer</li> <li>● Manifest-Schreibrahmen</li> <li>● Stern- und bunte Aufkleber</li> <li>● Post-its oder Kartonaufsteller</li> <li>● Mindmap-App oder A3-Papier</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Detaillierte Anweisungen</b>        | <p><b>Vorbereitung (7 Minuten):</b></p> <p><b>Was sind die Vor- und Nachteile virtueller Identitäten?</b><br/> Statistik: „68 % der Teenager fühlen sich in ihren Avataren mächtiger.“<br/> Aufwärmfrage:<br/> <b>„Welche Teile deiner Persönlichkeit spiegeln sich nicht in deinem Avatar wider? Warum?“</b><br/> → Die Schüler können mündlich oder schriftlich antworten.<br/> → <b>Ziel:</b> Das Bewusstsein für die Diskrepanz zwischen innerer Identität und digitaler Repräsentation schärfen.</p> <p>Erkundung &amp; Untersuchung (12 Minuten):</p> <p>Gruppenarbeit (in Dreiergruppen):<br/> <b>„Nennen Sie 3 Vorteile und 3 Risiken eines virtuellen Selbst.“</b></p> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | <p>Jeder Gruppe wird ein anderer digitaler Kontext zugeordnet (z. B. Spiele, soziale Medien, Metaverse).</p> <p>Klassenpräsentation:</p> <p>Jede Gruppe stellt dem Gremium ein <i>Nutzen-Risiko-Paar</i> zur Diskussion vor.</p> <p>→ Ziel: Identifizierung der multidimensionalen Auswirkungen digitaler Identität.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>Detaillierte Anweisungen</b></p> | <p><b>Hauptaktivität (23 Minuten):</b></p> <p><b>Rollenspiel (10 Minuten):</b><br/> Szenario: „Meine Familie hat meinen Avatar gesehen und sich erschrocken. Ich muss mich erklären.“<br/> Rollen: Schüler (Avatar-Besitzer), Elternteil, Berater<br/> Hilfsmittel: <b>Emotionsthermometer</b> → Die Schüler messen und erklären ihre emotionalen Reaktionen.<br/> Die Beobachter beurteilen, ob die verwendete Sprache einfühlsam und respektvoll ist.</p> <p><b>Manifest schreiben (13 Minuten):</b></p> <p><b>Titel: „Ein Versprechen, meinem wahren Selbst treu zu bleiben“</b></p> <p><b>Anweisungen für Lehrkräfte:</b> „Nutzen Sie die folgenden Anregungen, um Ihr persönliches Manifest zu verfassen. Es ist ein Versprechen an sich selbst darüber, wer Sie sind und wer Sie online sein möchten. Falls Sie nicht weiterkommen, finden Sie in den Beispielsätzen Inspiration für den Einstieg.“</p> <p><b>Aufgabenstellungen mit Beispielsätzen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>„Im digitalen Raum werde ich stets an diesen Werten festhalten: ...“ <ul style="list-style-type: none"> <li>Beispiel: „Ich werde andere mit Respekt behandeln, auch wenn ich mit ihnen nicht übereinstimme.“</li> <li>Beispiel: „Echte Beziehungen sind mir wichtiger als das Sammeln von Likes oder Followern.“</li> <li>Beispiel: „Ich werde daran denken, dass mein Wert nicht durch meine Online-Popularität definiert wird.“</li> </ul> </li> <li>„Selbst wenn ich einen Avatar verwende, werde ich niemals aufgeben: ...“ <ul style="list-style-type: none"> <li>Beispiel: „Meine Ehrlichkeit. Ich werde kein falsches Leben führen, um andere zu beeindrucken.“</li> <li>Beispiel: „Meine echten Freundschaften. Ich werde meine Freunde im realen Leben nicht für meine Online-Freunde vernachlässigen.“</li> <li>Beispiel: „Meine Sicherheit. Ich werde keine persönlichen Details preisgeben, die mein Avatar privat halten würde.“</li> </ul> </li> <li>„Wenn ich mich von meinem wahren Selbst entfremdet fühle, werde ich: ...“</li> </ol> |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Beispiel: „Ich melde mich ab und verbringe Zeit mit einem Hobby, das ich liebe, wie Zeichnen oder Musizieren.“</i></li> <li>• <i>Beispiel: „Mit meinem besten Freund oder meiner Familie darüber sprechen, wie ich mich fühle.“</i></li> <li>• <i>Beispiel: „Ich erinnere mich an die Dinge, die ich an meinem realen Leben außerhalb der Schule mag.“</i></li> </ul> <p>→ <b>Ziel:</b> Die Selbstreflexion und die Entwicklung digitaler Ethik sollen gefördert werden, indem eine strukturierte Unterstützung bereitgestellt wird, die alle Schüler in die Lage versetzt, sich umfassend und sinnvoll zu beteiligen.</p> <p><b>Hinweis für Lehrkräfte:</b> Betonen Sie, dass es sich hierbei lediglich um Beispiele handelt. Die wirkungsvollsten Manifeste entspringen den eigenen Gedanken und Gefühlen. Die Beispiele sollen Anregungen geben, nicht die Ideenfindung einschränken.</p> |
| <b>Detaillierte Anweisungen</b>      | <p><b>Teilen (5 Minuten):</b></p> <p>Galeriegang: Die Studierenden gehen herum und lesen gegenseitig ihre Manifeste vor.<br/>Jeder Schüler markiert den aussagekräftigsten Satz mit einem <b>Sternaufkleber</b>.<br/>Die Lehrerin fasst die wichtigsten, in Manifesten übereinstimmenden Aussagen zusammen.</p> <p><b>Reflexion (8 Minuten):</b></p> <p><b>Metaphernübung:</b><br/>Die Schüler vervollständigen den Satz:</p> <p><b>„Mein virtuelles Ich ist ein _____, weil _____.“</b><br/>Beispiel: „Mein virtuelles Ich ist eine Maske, weil es mich sowohl schützt als auch verbirgt.“<br/>Die Studierenden können ihre Meinung freiwillig mitteilen oder schriftliche Antworten einreichen.<br/>Die Antworten werden auf einer Klassentafel veröffentlicht, um ein gemeinsames Thema zu formen.<br/>→ <b>Ziel:</b> <i>Symbolisches Denken und tiefergehenden Ausdruck fördern.</i></p>                                             |
| <b>Link zur DigRight- App</b>        | Die Schüler erstellen ihre eigenen Avatare in der DigRight- App.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Tipps zur Inklusion/Anpassung</b> | <p>Bieten Sie schriftliche Möglichkeiten zur Rückmeldung für introvertierte oder schüchterne Schüler an.</p> <p>Stellen Sie sicher, dass die Szenariokarten die kulturelle Vielfalt und die Geschlechtervielfalt widerspiegeln.</p> <p>Bitte geben Sie Beispiele für inklusive Avatare an (Hauttöne, Körpertypen, Accessoires).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                               |                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Für Schüler mit besonderen Bedürfnissen sollte mündlicher, visueller oder unterstützter schriftlicher Ausdruck ermöglicht werden.          |
| <b>Beurteilung, Bewertung &amp; Reflexion</b> | <b>Formative Bewertung:</b><br>Beobachtung der Beteiligung und der Qualität der Beiträge während Gruppendiskussionen und Szenarioanalysen. |

### Beobachtungsinstrumente (Checklisten/Bewertungsraster)

#### Spielgewohnheiten-Skala (Beispielitems der „Mini-OBO“):

Dies ist zur individuellen Auswertung bestimmt. Weitergabe ist nicht gestattet.

| Artikel                                                            | Niemals | Selten | Manchmal | Oft | Stets |
|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------|-----|-------|
| Ich lasse Mahlzeiten ausfallen, um Videospiele zu spielen.         |         |        |          |     |       |
| Ich lüge, wenn ich sage, dass ich Spiele spiele.                   |         |        |          |     |       |
| Ich fühle mich unruhig, wenn ich keine Spiele spiele.              |         |        |          |     |       |
| Ich spiele länger als geplant.                                     |         |        |          |     |       |
| Ich sage gesellschaftliche Einladungen wegen des Spiels ab.        |         |        |          |     |       |
| Ich werde wütend, wenn ich das Spiel nicht spielen kann.           |         |        |          |     |       |
| Ich denke häufig über meine Spielleistung nach.                    |         |        |          |     |       |
| Spiele sind meine Zuflucht, wenn ich traurig oder gelangweilt bin. |         |        |          |     |       |
| Mein Alltag dreht sich um Spiele.                                  |         |        |          |     |       |
| Es fällt mir schwer, mit dem Spiel aufzuhören.                     |         |        |          |     |       |

#### Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung

#### Reflexion der digitalen Identität

| Aussagen                                                                                    | Stimme voll und ganz zu (5) | Zustimmung (4)           | Neutral (3)              | Ablehnung (2)            | Stimme überhaupt nicht zu (1) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Ich kann ausdrücken, wie ich über meine digitale Identität denke.                        | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |
| 2. Ich verstehe den Unterschied zwischen meinem realen Selbst und meinem virtuellen Selbst. | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |

|                                                                                             |                          |                          |                          |                          |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3. Ich bin mir der Werte bewusst, die ich im digitalen Raum wahren möchte.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ich kann potenzielle Risiken der Schaffung eines digitalen Selbst identifizieren.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| online meinem wahren Selbst treu bleiben kann .                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ich habe in Diskussionen die Ansichten anderer angehört und respektiert.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Heute habe ich etwas Wichtiges darüber gelernt, wie ich mich online präsentieren möchte. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Während des gesamten Unterrichts nutzen die Lehrkräfte eine strukturierte Beobachtungscheckliste, um die verbalen Beiträge, das emotionale Bewusstsein und die Empathie der Schülerinnen und Schüler zu erfassen. Dieses formative Instrument hilft dabei, festzustellen, wie gut die Schülerinnen und Schüler zwischen ihrem realen und virtuellen Selbst unterscheiden, wie engagiert sie sind und wie gut sie kollaborieren können. Zusätzlich wird das „Digitale Selbstmanifest“ anhand einer einfachen Bewertungstabelle beurteilt, wobei Klarheit, Authentizität und Übereinstimmung mit den eigenen Werten im Fokus stehen. Dies ermöglicht eine ganzheitliche Bewertung sowohl der Teilnahme als auch der persönlichen Entwicklung.

#### Checkliste zur Verhaltensbeobachtung

| Beobachtetes Verhalten                                                             | Ja                       | Teilweise                | NEIN                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Verwendet eine einfühlsame und respektvolle Sprache.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Erkennt und benennt Emotionen angemessen.                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Beteiligt sich konstruktiv an Gruppendiskussionen.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Spiegelt deutlich die Unterschiede zwischen realer und virtueller Identität wider. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Entwickelt ein werteorientiertes Manifest                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

#### Manifest-Bewertungstabelle

| Kriterien                          | Exzellent                | Gut                      | Verbesserungsbedarf      |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Klarheit der Botschaft             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Übereinstimmung mit realen Werten  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Originalität und Selbstwahrnehmung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | <p><b>Reflexionsfragen für Studierende</b></p> <p>Was hast du heute über dein digitales Selbst gelernt?<br/> Haben Sie irgendwelche Unterschiede zwischen Ihrem Verhalten online und im realen Leben bemerkt?<br/> Welcher Teil Ihres Manifests entsprach am ehesten Ihrer Persönlichkeit?</p> <p>Formular zur Peer-Evaluation:<br/> Der wirkungsvollste Satz des Manifests: _____</p> <p>Wachstumspotenzial: _____</p> <p>Mein Vorschlag: _____</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Hinweise für Lehrkräfte</b></p> | <p>Achten Sie auf Schüler, die emotionale Verwirrung zeigen oder sich zu stark mit ihren Avataren identifizieren, da dies auf ein schwaches Selbstwertgefühl hindeuten kann. Manche Schüler haben Schwierigkeiten, ihre Werte schriftlich auszudrücken. Bieten Sie in diesem Fall Unterstützung oder Vorbilder aus der Gruppe an. Seien Sie auf kulturelle oder persönliche Sensibilitäten im Zusammenhang mit Identität vorbereitet. Falls die Manifest-Übung emotionales Unbehagen auslöst, ermöglichen Sie die private Einreichung oder verzichten Sie auf die öffentliche Präsentation. Sorgen Sie für eine ausgewogene Beteiligung in Rollenspielen, um eine Dominanz extrovertierter Schüler zu vermeiden. Schüler könnten Avatare/Manifeste auf eine Weise vergleichen, die zu Werturteilen führt. Lehrkräfte sollten Empathie zeigen und einen wettbewerbsorientierten Ton vermeiden.</p> |

## ANHANG I – ROLLENSZENARIO-KARTEN

**Ziel:** Bereitstellung nachvollziehbarer, konfliktbasierter Szenarien, die Diskussionen und Rollenspiele über die Herausforderungen der Verwaltung von Online- und Offline-Identitäten anregen.

**Anleitung:** Die Schüler werden in Dreiergruppen aufgeteilt (Schüler, Elternteil, Berater). Jede Gruppe zieht eine Karte und spielt das Szenario nach, wobei der Fokus auf der Verwendung empathischer Sprache und der Erläuterung der eigenen emotionalen Perspektive liegt.

Beispielhafter Karteninhalt:

### Karte 1: Der coole Avatar

- Szenario: Deine Eltern loggen sich in deinen Spielaccount ein, um zu sehen, was du gespielt hast, und sind von deinem Avatar schockiert. Er sieht düster und wütend aus und trägt furchterregendes Make-up/ eine gruselige Rüstung. Sie sprechen dich darauf an, weil sie befürchten, dass du depressiv oder gewalttätig wirst.
- Die Rolle des Schülers: Du siehst den Avatar einfach als coolen, mächtigen Charakter für die Fantasiewelt des Spiels. Er spiegelt nicht deinen realen mentalen Zustand wider.
- Die Rolle der Eltern: Sie sind beunruhigt. Der Avatar unterscheidet sich so sehr von Ihrem freundlichen, fröhlichen Kind. Sie befürchten, er repräsentiert verborgene negative Gefühle.
- des Beraters: Beiden Seiten helfen, ihre Gefühle wertfrei auszudrücken und eine gemeinsame Basis zu finden.

### Karte 2: Der anonyme Troll

- Szenario: Du nutzt ein anonymes Konto, um auf der Seite eines beliebten Influencers harsche Kommentare zu hinterlassen und dich mit anderen Followern zu streiten. Dein Geschwisterkind findet die Kommentare, erkennt deinen Schreibstil und erzählt es deinen Eltern.
- Rolle des Studenten: Sie haben das Gefühl, dass die Anonymität im Internet der einzige Ort ist, an dem Sie schonungslos ehrlich sein und Ihren Frust ohne soziale Konsequenzen ablassen können.
- Die Rolle der Eltern: Sie sind enttäuscht und besorgt darüber, dass Ihr Kind zu so viel Gemeinheit fähig ist und ein geheimes Online-Leben verbirgt.
- des Beraters: Eine Diskussion über Verantwortlichkeit, Empathie und die Gründe für unser manchmal unterschiedliches Verhalten im Internet moderieren.

### Karte 3: Der geschlechtsvertauschte Gamer

- Szenario: In deinem Online-Spiel spielst du einen Charakter des anderen Geschlechts. Du hast Freunde gefunden, die dich nun unter dieser Identität kennen. Deine Eltern hören dich im Voice-Chat und sind verwirrt, warum du dich als jemand anderes ausgibst.
- Die Rolle der Studierenden: Es macht Spaß, mit verschiedenen Identitäten zu experimentieren, und das kann manchmal Online-Belästigung verhindern. Deine Online-Freunde mögen dich wegen deiner Persönlichkeit, nicht wegen deines Geschlechts im realen Leben.
- Die Rolle der Eltern: Sie sind verwirrt und besorgt darüber, warum Ihr Kind das Bedürfnis verspürt, sein wahres Geschlecht zu verbergen. Sie machen sich Sorgen um Täuschung und die Beeinträchtigung seines Selbstwertgefühls.
- des Beraters: Die Erkundungen des Schülers in für die Eltern verständliche Begriffe übersetzen, wobei der Fokus auf Neugier und Sicherheit und nicht auf Täuschung liegt.

## ANHANG II – VORLAGE FÜR EIN EMOTIONSTHERMOMETER

**Ziel:** Den Schülern zu helfen, ihre Emotionen während des Rollenspielszenarios zu erkennen, zu benennen und deren Intensität zu messen.

**Anwendung:** Während oder nach dem Rollenspiel nutzen die Schüler diese Vorlage, um festzuhalten, wie hitzig das Gespräch war, und um ihre Gefühle mit „Ich fühle...“-Aussagen auszudrücken.

**Titel:** Meine emotionale Verfassung während des Gesprächs

**Anleitung:** Markieren Sie auf dem Thermometer mit einem (X) die Stelle, an der Ihre emotionale Intensität während dieses Gesprächs lag. Vervollständigen Sie anschließend die folgenden Sätze.

TEXT:

[THERMOMETERGRAFIK]

 | Kochend (Wütend, Defensiv)

|

|

| Heiß (Frustriert, Verärgert)

|

|

| Warm (unangenehm, nervös)

|

|

| Cool (Ruhig, Verständnisvoll)

|

|

 | Einfrieren (Abschalten, Betäubung)

- Als meine Eltern \_\_\_\_\_ sagten, fühlte ich mich \_\_\_\_\_.
- Am schwierigsten war es, mich zu erklären, und zwar \_\_\_\_\_.
- Ich fühlte mich verstanden, als \_\_\_\_\_.

## ANHANG III – MANIFEST-SCHREIBRAHM

**Ziel:** Den Studierenden einen strukturierten und dennoch kreativen Rahmen zu bieten, um ihr Lernen zu synthetisieren und sich persönlich zu authentischem Online- Verhalten zu verpflichten .

**Titel:** Mein digitales Selbstmanifest: Ein Versprechen, meinem wahren Selbst treu zu bleiben

Ein Manifest ist eine öffentliche Erklärung Ihrer Werte und Absichten. Nutzen Sie die folgenden Anregungen, um Ihr eigenes zu verfassen.

### Einleitung:

„In der digitalen Welt kann man sich leicht verirren. Dies ist mein Versprechen an mich selbst darüber, wer ich bin und wer ich sein möchte, sowohl online als auch offline.“

Meine Kernwerte:

- „Im digitalen Raum werde ich diese Werte stets hochhalten:
  - Ehrlichkeit: Ich werde in langfristigen Beziehungen nicht so tun, als wäre ich jemand anderes.
  - Freundlichkeit: Ich werde daran denken, dass hinter jedem Bildschirm ein echter Mensch steckt.
  - Mut: Ich werde den Mut haben, mein authentisches Selbst zu sein, auch wenn es sich von meinem Avatar unterscheidet.
  - Mein Wert: \_\_\_\_\_."

Meine unverhandelbaren Bedingungen:

- „Selbst wenn ich einen Avatar verwende, werde ich niemals aufgeben:“
  - Mein Sinn für Richtig und Falsch.
  - Mein Respekt vor anderen.
  - Mein Engagement für meine Freunde und Familie im realen Leben.
  - Mein \_\_\_\_\_."

Mein Anker:

- „Wenn ich mich von meinem wahren Selbst entfremdet fühle, werde ich:
  - Ich sollte eine Pause vom Bildschirm einlegen und etwas tun, das mir Spaß macht, und zwar in der realen Welt.
  - Sprich mit jemandem, der mich wirklich kennt.
  - Ich erinnere mich an meine oben aufgeführten Werte.
  - \_\_\_\_\_."

Unterzeichnet,

(Ihr Name/Avatarname ) Datum: \_\_\_\_\_

## Unterrichtsplan 3

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titel</b>                           | Von Bildschirmkämpfen bis zum Familienfrieden                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Altersgruppe</b>                    | 14-16 Jahre alt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Zeitraumen</b>                      | 50 Minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Lernziel</b>                        | Die Studierenden werden die Ursachen digitaler Konflikte zwischen Kindern und Eltern analysieren und Kommunikationsstrategien entwickeln, die auf einem Win-Win-Ansatz basieren und die Bedürfnisse beider Seiten berücksichtigen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Lernziele</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analysieren Sie die Ursachen, emotionalen Aspekte und Folgen digitaler Konflikte innerhalb der Familie.</li> <li>• Zeigen Sie aktives Zuhören und empathische Kommunikation.</li> <li>• Entwerfen Sie eine ausgewogene Familienvereinbarung zur digitalen Nutzung.</li> <li>• Gewinnen Sie Einblick in ihre eigenen Einstellungen und Grenzen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Benötigte Werkzeuge/Materialien</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blankokarten für von Schülern erstellte Szenarien</li> <li>• Vorgefertigte „Konfliktszenariokarten“ (als Backup)</li> <li>• Vorlage für eine „Win-Win-Vereinbarung“</li> <li>• Zeitkapselbox oder Umschläge</li> <li>• Beobachtungsscheckliste</li> <li>• Mikrofon oder Redestab</li> <li>• Tafel mit Kommunikationshilfen (z. B. „Ich fühle mich ... wenn ... weil ...“, „Ich brauche ...“, „Ich verstehe, dass du dich fühlst ...“)</li> </ul>                                                                                                                                                                 |
| <b>Detaillierte Anweisungen</b>        | <p>Vorbereitung (5 Minuten):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg: Präsentieren Sie die Tatsache: „Studien zeigen, dass ein hoher Prozentsatz der Familien Konflikte über die Bildschirmzeit erlebt.“</li> <li>• Frage an die Klasse: „Welches Wort beschreibt dein Gefühl, wenn ein digitaler Konflikt mit deinen Eltern beginnt?“</li> <li>• Die Schüler reagieren mit Worten wie „frustriert“, „missverstanden“, „wütend“, „verärgert“.</li> <li>• Die Lehrerin sammelt diese emotionalen Schlüsselwörter an der Tafel.</li> <li>• Ziel: Das emotionale Bewusstsein der Schüler zu fördern und ihre Gefühle zu bestätigen.</li> </ul> |

## Detaillierte Anweisungen

### Erkundung (12 Minuten):

- Von Schülern erstellte Szenarien (3 Min.): Anstatt mit vorgefertigten Karten zu beginnen, notieren die Schüler schnell einen häufigen Konfliktpunkt in ihrem Zuhause auf einer leeren Karte. (z. B. „Handy beim Abendessen“, „Zu spät spielen“, „Soziale Medien während der Hausaufgaben“).
- Rollenspiel (9 Minuten):
  - Die Schüler arbeiten paarweise und wählen eines ihrer Szenarien aus, das sie nachspielen. Einer spielt den „Elternteil“, der andere den „Teenager“.
  - Szenariobeispiel: Ein Schüler schildert folgendes Szenario: „Ich möchte direkt nach der Schule mein Handy benutzen, aber meine Eltern bestehen darauf, dass zuerst die Hausaufgaben gemacht werden.“
  - Zeitnehmer: Der Lehrer hält die Runden kurz (2 Minuten pro Paar).
  - Feedback der Beobachter: Anstatt nur eine Checkliste zu verwenden, werden die Beobachter aufgefordert, Folgendes zu notieren: „Eine Sache, die der/die ‚Teenager/in‘ gut gemacht hat“ und „Eine Sache, die der/die ‚Elternteil‘ gut gemacht hat“. Dies fördert konstruktives, positives Feedback.
- Ziel: Authentizität und Identifikation durch Beispiele aus dem realen Leben fördern.

### Hauptaktivität (20 Minuten):

1. Bedarfsanalyse (6 Min.): Die Schüler beantworten die Fragen einzeln:
  - „Was ist die größte Angst oder das größte Bedürfnis meiner Eltern in dieser Situation? \_\_\_\_\_“
  - „Was ist mein tiefstes Bedürfnis oder mein größter Wunsch? \_\_\_\_\_“
  - Hilfestellung: Die Lehrkraft schreibt Satzanfänge an die Tafel: „Meine Eltern brauchen wahrscheinlich...“, „Ich brauche unbedingt...“.
2. Brücken bauen (4 Min.): In Kleingruppen tauschen die Schüler ihre Bedürfnisse aus und definieren ein gemeinsames Ziel (z. B. „Vertrauen“, „Ausgewogenheit“, „Respektvolle Kommunikation“). Sie erstellen ein kurzes Poster oder ergänzen eine digitale Tafel mit ihrem Schlüsselwort.
3. Win-Win-Vereinbarung (10 Min.):
  - Die Studierenden füllen eine zweiseitige Vereinbarungsvorlage aus.
  - Fokus: Einen konkreten, realistischen Austausch schaffen.

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verpflichtung des Teenagers: z. B. „Ich werde meine Hausaufgaben vor dem Spielen erledigen.“</li> <li>■ Verpflichtung der Eltern: z. B. „Ich werde dein Spiel nicht ohne 5-minütige Vorwarnung unterbrechen.“</li> <li>○ Evaluierungsschritt (Neu): Fügen Sie am Ende der Vorlage Folgendes hinzu: „Potenzielle Herausforderung: Welcher Teil dieser Vereinbarung könnte am schwierigsten einzuhalten sein? Warum? Wie können wir diese Herausforderung bewältigen?“</li> <li>○ Die Schüler können visuelle Elemente (Symbole, Emojis, Zeichnungen) hinzufügen.</li> <li>● Ziel: Gegenseitiges Verständnis fördern und eine praktische, gemeinsam erarbeitete Lösung schaffen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Detaillierte Anweisungen</b></p> | <p><b>Austausch und Feedback (5 Minuten):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Strukturiertes Peer-Feedback (Neu): Anstelle von bloßem Applaus wird die Aktivität „Lösungsstern“ erweitert. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Die Gruppen teilen ihre Übereinstimmung schnell mit.</li> <li>○ Die Kollegen geben Feedback mithilfe des „Star &amp; Wish“-Modells: „Eine Stärke, die ich an mir finde, ist ... (ein Stern)“ und „Eine Idee, um sie noch zu verbessern, wäre ... (ein Wunsch)“.</li> <li>○ Die Lehrkraft verwendet einen Timer, um sicherzustellen, dass die Zeitvorgabe eingehalten wird.</li> </ul> </li> <li>● Ziel: Ein reichhaltigeres und konstruktiveres Lernen unter Gleichaltrigen zu ermöglichen.</li> </ul> <p><b>Reflexion und Zeitkapsel (8 Minuten):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Brief aus der Zeitkapsel: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Die Schüler schreiben einen kurzen Brief an ihr zukünftiges Ich und/oder ihre Familie.</li> <li>○ Aufforderung der Lehrkraft: „In sechs Monaten werden wir sehen, wie sich Ihre Vereinbarung bewährt. Schreiben Sie eine Notiz über Ihre Gedanken und Hoffnungen bezüglich der digitalen Kommunikation in Ihrer Familie.“</li> </ul> </li> <li>● Hilfestellung: Bereitstellung von gedruckten Satzanfängen, um Zeit zu sparen und die Reflexion anzuleiten: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ „Liebe Familie, ich schreibe Ihnen dies heute, nachdem mir klar geworden ist, dass...“</li> <li>○ „Mein Ziel für uns ist...“</li> <li>○ „Am meisten werde ich versuchen, Folgendes zu bewahren: ...“</li> <li>○ „In sechs Monaten hoffe ich, dass wir...“</li> </ul> </li> </ul> |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Abschluss unterschreiben die Schüler mit einer hoffnungsvollen Botschaft (z. B. „Euer Sohn, der versucht, erwachsen zu werden“, „Auf weniger Bildschirmkriege!“).</li> <li>• Logistik: Die Briefe werden in Umschläge mit Namen versiegelt. Die Lehrkraft sammelt sie zur sicheren Aufbewahrung bis zu einem späteren Nachgespräch ein.</li> <li>• Zukunftsidee (Neu): In sechs Monaten soll eine kurze Klassenreflexion stattfinden, um zu besprechen, was sich verändert hat, wobei persönliches und soziales Lernen miteinander verbunden werden.</li> <li>• Ziel: Das Gelernte verinnerlichen, die Selbstregulation fördern und eine dauerhafte persönliche Verbindung zum Lerninhalt herstellen.</li> </ul> <p><b>Teilen (5 Minuten):</b><br/> Galeriegang: Die Studierenden gehen herum und lesen gegenseitig ihre Manifeste vor.<br/> Jeder Schüler markiert den aussagekräftigsten Satz mit einem <b>Sternaufkleber</b>.<br/> Die Lehrerin fasst die wichtigsten, in Manifesten übereinstimmenden Aussagen zusammen.</p> |
| <b>Link zur DigRight- App</b>                 | Die Schüler werden ermutigt, die App mit ihren Eltern zu teilen und gemeinsam über ihre digitalen Wohlbefindenswerte zu sprechen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Tipps zur Inklusion/Anpassung</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternative zum Rollenspiel: Die Schüler können ihr Szenario schreiben oder zeichnen, anstatt es nachzuspielen.</li> <li>• Geben Sie inklusive Beispiele für verschiedene Familienstrukturen an (z. B. Großeltern, Alleinerziehende, Vormünder).</li> <li>• Nutzen Sie eine „stille Pinnwand“ (digital oder physisch), auf der Schüler anonym ihre Gedanken veröffentlichen können.</li> <li>• Die bereitgestellten Satzanfänge und Hilfestellungen unterstützen Lernende auf verschiedenen Niveaus.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Beurteilung, Bewertung &amp; Reflexion</b> | <p><b>Bewertungsmethoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formative Bewertung: Die Lehrkraft beobachtet die Gruppendiskussionen im Hinblick auf Empathie, realistische Lösungsfindung und den Einsatz von Kommunikationshilfen.</li> <li>• Selbsteinschätzung: Feedback-Ticket mit Emojis: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ich kann die Ursachen digitaler Konflikte in meiner Familie verstehen. 😊 😐 😐 😐</li> <li>○ Ich habe heute versucht, die Bedürfnisse der anderen Seite zu verstehen. 😊 😐 😐 😐</li> <li>○ Die Win-Win-Situation leuchtet mir ein. 😊 😊 😐 😐</li> <li>○ Ich habe eine Strategie, um mit meiner Familie darüber zu sprechen. 😊 😐 😐 😐</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

### Rubrik zur Konfliktlösung

| Kriterien              | 4 (Ausgezeichnet)                                                                         | 2 (Verbesserungsbedürftig)                                                 |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Realismus und Empathie | Die Lösungen gehen auf die zugrunde liegenden Bedürfnisse und Ängste beider Parteien ein. | Die Vorschläge sind einseitig oder ignorieren die Perspektive des anderen. |
| Sprachgebrauch         | Verwendet konsequent Ich-Botschaften und eine respektvolle, klare Sprache.                | Verwendet vorwurfsvolle, vage oder respektlose Formulierungen.             |
| Spiegelung             | Identifiziert nachdenklich eine potenzielle Herausforderung für die Vereinbarung.         | Berücksichtigt keine zukünftigen Hindernisse.                              |

### Reflexionsfragen für Studierende:

- Welche war die wertvollste Erkenntnis, die Sie heute von Ihren Kollegen gewonnen haben?
- Welche Ihrer Verpflichtungen haben Sie eingegangen, von deren Richtigkeit Sie überzeugt sind?
- Was werden Sie bei Ihrem nächsten Gespräch zu Hause anders machen?

### Beobachtungsscheckliste – Für die Lehrkraft/den/die Mitschüler/in während des Rollenspiels

Paar/Gruppe:

Szenario:

| Kriterien                                              | Ja | Etwas | NEIN | Anmerkungen |
|--------------------------------------------------------|----|-------|------|-------------|
| Konnte jeder ohne Unterbrechung sprechen?              |    |       |      |             |
| Haben sie Formulierungen wie „Ich fühle...“ verwendet? |    |       |      |             |

|                                                                                                 |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>Wurde ein zugrunde liegendes Bedürfnis identifiziert (z. B. Vertrauen, Ruhe, Vergnügen)?</b> |  |  |  |  |
| <b>War die vorgeschlagene Lösung realistisch?</b>                                               |  |  |  |  |
| <b>War der Ton respektvoll?</b>                                                                 |  |  |  |  |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung</b> | <b>Checkliste zur Selbsteinschätzung:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                           | <input type="checkbox"/> Ich habe ein eigenes Konfliktbeispiel beigesteuert.<br><input type="checkbox"/> Ich habe zugehört, um zu verstehen, nicht nur um zu antworten.<br><input type="checkbox"/> Ich habe meine Bedürfnisse und die Bedürfnisse meiner Eltern klar benannt.<br><input type="checkbox"/> Ich habe bei der Ausarbeitung unserer Vereinbarung eine respektvolle Sprache verwendet.<br><input type="checkbox"/> Ich habe eine mögliche zukünftige Herausforderung bedacht.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Hinweise für Lehrkräfte</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Emotionale Sicherheit: Seien Sie sich bewusst, dass Gespräche über die Familie ein sensibles Thema sein können. Achten Sie auf Anzeichen von Belastung und sorgen Sie für eine unterstützende, nicht vorschreibende Umgebung.</li> <li>● Zeitmanagement: Verwenden Sie klare Zeitvorgaben. Die Einführungs- und Austauschphasen können bei Bedarf verkürzt werden, um genügend Zeit für die Kernaktivitäten der Vereinbarung und Reflexion zu schaffen.</li> <li>● Eigenverantwortung der Schüler: Ermutigen Sie die Schüler, ihre eigenen Worte und Ideen einzubringen. Die Rolle der Lehrkraft besteht darin, den Lernprozess zu begleiten, nicht darin, „richtige“ Antworten vorzugeben. Humor sollte als legitimes Kommunikationsmittel geschätzt werden, sofern er positiv eingesetzt wird.</li> <li>● Dominante Stimmen: Verwenden Sie eine strukturierte Gesprächsführung (z. B. den Redestab), um sicherzustellen, dass alle Schüler gehört werden, insbesondere während Gruppendiskussionen.</li> </ul> |

## ANHANG I – KONFLIKT-SZENARIO-KARTEN

**Ziel: Realistische, nachvollziehbare Ausgangspunkte für Rollenspielübungen zu bieten, die den Schülern helfen, empathische Kommunikation zu üben.**

Anwendung: Jedes Paar/jede Gruppe zieht eine Karte und spielt das Szenario nach, zuerst in einer Konfliktsituation, dann wird versucht, mithilfe von Ich-Botschaften und aktivem Zuhören eine Lösung zu finden.

Beispielhafter Karteninhalt:

### Karte 1: Der Wochenendkrieg

- Szenario: Es ist Freitagabend. Du hast deine Hausaufgaben erledigt und möchtest dich entspannen, indem du ein paar Stunden mit Freunden online spielst. Deine Eltern sagen: „Du machst ja nichts anderes als spielen! Es ist ein schöner Abend, geh raus oder lies ein Buch!“
- Deine Rolle (Teenager): Du findest, du hast dir deine Freizeit verdient und möchtest mit Freunden Zeit verbringen.
- Die Rolle der Eltern: Sie befürchten, dass du Erfahrungen im realen Leben verpasst und dich sozial enthemmst.

### Karte 2: Das Telefon am Tisch

- Szenario: Du liest während eines Familienessens eine Nachricht auf deinem Handy. Dein Elternteil ist genervt und sagt: „Das Handy klebt ja an deiner Hand! Können wir nicht mal eine Mahlzeit ohne es genießen?“ Er droht, es dir wegzunehmen.
- Deine Rolle (Teenager): Du hast das Gefühl, du wolltest nur schnell etwas überprüfen und die Reaktion sei übertrieben.
- Die Rolle der Eltern: Sie fühlen sich nicht respektiert und haben das Gefühl, dass die gemeinsame Familienzeit nicht wertgeschätzt wird.

### Karte 3: Die Übernachtungsrolle

- Szenario: Du bist bei einer Übernachtungsparty. Alle sind am Handy, teilen Videos und lachen. Du postest ein lustiges Foto. Am nächsten Morgen sieht dein Elternteil den Beitrag und ist sauer, dass du so lange online warst. „Du kennst doch die Regel: Nach 22 Uhr keine Handys mehr!“
- Deine Rolle (Teenager): Du wolltest Kontakte knüpfen und nicht der Einzige sein, der nicht teilnimmt.
- Die Rolle der Eltern: Sie sind besorgt über Ihren Schlafrhythmus und frustriert darüber, dass die Hausregeln gebrochen wurden.

### Karte 4: Der versteckte Bildschirm

- Szenario: Du solltest eigentlich in deinem Zimmer lernen und dein Handy weglegen. Deine Eltern kommen herein und sehen, wie du schnell von einem Spiel zu einem Lehrbuch wechselst. Sie sagen: „Ich kann dir nicht mehr vertrauen! Gib mir sofort dein Handy!“
- Deine Rolle (Jugendlicher): Du brauchtest eine kurze Auszeit und glaubst, dass du deine Zeit gut einteilen kannst. Du fühlst dich misstraut.
- Die Rolle der Eltern: Sie fühlen sich belogen und sind besorgt um Ihre Noten und Ihre Ehrlichkeit.

## ANHANG II – VORLAGE FÜR EINE WIN-WIN-VEREINBARUNG

### Titel: Unser digitaler Familienfriedensvertrag

Diese Vereinbarung wird getroffen zwischen: \_\_\_\_\_ (Jugendlicher) und

\_\_\_\_\_ (Elternteil/Erziehungsberechtigter)

Datum: \_\_\_\_\_ Überprüfungstermin: \_\_\_\_\_ (z. B. in 2 Wochen)

Wir sind uns einig, dass unser gemeinsames Ziel eine ruhige und ausgewogene Bildschirmzeit zu Hause ist.

Wir wissen, dass wir beide das Beste füreinander wollen. Diese Vereinbarung ist ein Versprechen gegenseitigen Respekts.

#### 1. Unsere Anliegen und Bedürfnisse (Das "Warum"):

- Die größte Angst/Sorge meiner Eltern ist: \_\_\_\_\_  
(z. B. „**Dass meine Noten darunter leiden werden**“ oder „**Dass ich nicht genug Schlaf bekomme**“).
- Mein größtes Bedürfnis/mein größter Wunsch ist: \_\_\_\_\_  
(z. B. „**Sich entspannen und mit Freunden treffen**“ oder „**Mehr Autonomie über meine Freizeit haben**“)

#### 2. Unsere Verpflichtungen (Das "Was"):

| Meine (Teenager-)Versprechen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Meine (Eltern-)Versprechen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ich werde:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <input type="checkbox"/> Erledige alle Hausaufgaben, bevor du mit dem Bildschirm beginnst.</li><li>- <input type="checkbox"/> Ich lade mein Handy bis [Uhrzeit] _____ Uhr vor meinem Schlafzimmer auf.</li><li>- <input type="checkbox"/> Bitte teilen Sie mir klar mit, wenn ich für eine besondere Veranstaltung zusätzliche Zeit benötige.</li></ul> <p>Mein <input type="checkbox"/> persönliches Versprechen: _____</p> | <p>Ich werde:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <input type="checkbox"/> Die Freizeit meines Teenagers respektieren und nicht bis ins kleinste Detail kontrollieren.</li><li>- <input type="checkbox"/> Gewähren Sie 2 zusätzliche Stunden flexibler Bildschirmzeit an Wochenenden.</li><li>- <input type="checkbox"/> Bitte klopfen Sie an, bevor Sie eintreten, wenn die Tür geschlossen ist.</li></ul> <p>Mein <input type="checkbox"/> persönliches Versprechen: _____</p> |

### 3. Wie wir kommunizieren werden:

- Wir werden Formulierungen wie „Ich habe das Gefühl...“ verwenden, anstatt Vorwürfe wie „Du machst immer...“.
- Wenn wir unterschiedlicher Meinung sind, machen wir eine zehnminütige Pause, um uns zu beruhigen, bevor wir die Angelegenheit erneut besprechen.
- Wir werden wöchentlich ein 5-minütiges Check-in durchführen, um zu sehen, ob diese Vereinbarung funktioniert.

### 4. Unterschriften:

**Wir beide verpflichten uns, unser Bestes zu geben, um diese Vereinbarung einzuhalten.**

---

**(Unterschrift eines Teenagers)**

---

**(Unterschrift des Elternteils/Erziehungsberechtigten)**

---

### ANHANG III – BRIEFANFORDERUNGEN FÜR DIE ZEITKAPSEL

An den Schüler/die Schülerin, der/die an seine/ihre Familie schreibt:  
„Liebe Mama/Lieber Papa, ich schreibe dir heute, weil ich versucht habe, euch besser zu verstehen. Mir ist jetzt klar, dass eure Regel bezüglich \_\_\_\_\_ aus eurer Sorge um \_\_\_\_\_ resultiert. Ich hoffe, dass wir in 6 Monaten weniger über Bildschirme und mehr über \_\_\_\_\_ streiten werden. Ich verspreche, mein Bestes zu geben, um \_\_\_\_\_.“

- Für den Schüler, der an sein zukünftiges Ich schreibt:  
„Liebes zukünftiges Ich, ich hoffe, du hast dich an die Abmachung gehalten. Erledigst du deine Hausaufgaben immer noch zuerst? Hast du das Gefühl, dass Mama/Papa dir mehr vertraut? Denk daran, wie du dich heute gefühlt hast – voller Hoffnung! Fall nicht in alte Gewohnheiten zurück.“

## Unterrichtsplan 4

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titel</b>                           | Die versteckten Haken aufdecken: Ethische Spielgewohnheiten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Altersgruppe</b>                    | 12–16 Jahre alt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Zeitraumen</b>                      | 50 Minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Lernziel</b>                        | Die Studierenden werden manipulative Designtechniken in digitalen Spielen identifizieren und darüber reflektieren, wie diese ihr Verhalten und die Belohnungssysteme ihres Gehirns beeinflussen, um so bewusstere und ethischere Spielgewohnheiten zu fördern.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Lernziele</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen Sie gängige Spielmechaniken, die dazu dienen, die Spieler zu fesseln.</li> <li>• Verstehen Sie das Belohnungssystem des Gehirns (Dopaminkreislauf) und seine Rolle bei der Spielsucht.</li> <li>• Bewerten Sie die ethische Verantwortung von Spieledesignern.</li> <li>• Reflektiere dein eigenes Spielverhalten und setze dir gesunde Grenzen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |
| <b>Benötigte Werkzeuge/Materialien</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielmechanikkarten (z. B. Siegesserien, Lootboxen, zeitlich begrenzte Angebote)</li> <li>• visuelle Karte des Belohnungssystems im Gehirn</li> <li>• Mini-Tagebuchvorlage „Dopamin-Tagebuch“</li> <li>• DigRight- In-App-Test: „Spielfallenprüfung“</li> <li>• YouTube-Video (1 Min.): <i>Wie Dopamin funktioniert</i> (nur mit visuellen Elementen, falls kein Internetanschluss vorhanden ist)</li> <li>• Filzstifte und Haftnotizen</li> <li>• Vergleichstabelle „Ethisch vs. Manipulativ“</li> <li>• Vorlage für Peer-/Selbstbewertung</li> </ul> |
| <b>Detaillierte Anweisungen</b>        | <p>Vorbereitung (5 Minuten):</p> <p><b>Aufgabenstellung für den Unterricht:</b></p> <p>„Wie lange hast du jemals ein Spiel gespielt, ohne die Zeit zu bemerken?“<br/> → Die Schüler heben die Hand oder schreiben anonym. → Die Lehrkraft zeigt wichtige Statistiken:</p> <p>„Der durchschnittliche jugendliche Gamer spielt über 2 Stunden am Tag – am Wochenende sogar noch mehr.“</p> <p>→ Ziel: Das Bewusstsein für unbewusstes Spielen schärfen</p>                                                                                                                                        |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                            |                    |                            |                 |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|----------------------------|-----------------|
| Detaillierte Anweisungen | <p>Erkundung (10 Minuten):</p> <p><b>Visuelle Erkundung:</b></p> <p>Zeigen Sie die <b>Karte des Belohnungssystems im Gehirn</b> (heben Sie die Dopaminfreisetzung bei Belohnungen hervor).</p> <p>Sehen Sie sich das <b>1-minütige Video</b> zur Wirkungsweise von Dopamin an.</p> <p><b>Kurze Diskussion:</b></p> <p>„Wonach verlangt dein Gehirn beim Spielen?“</p> <p>„Was bringt dich dazu, immer wieder zurückzukehren?“</p> <p>→ Ziel: Verknüpfung von Spielmechaniken mit Gehirnreaktionen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                            |                    |                            |                 |
| Detaillierte Anweisungen | <p>Hauptaktivität (25 Minuten):</p> <p><b>1. Aktivität mit Fallenkarten (10 Minuten):</b></p> <p>Jede Gruppe erhält einen Satz von „Spielmechanik-Karten“ (z. B. tägliche Belohnungen, zufällige Beute, Pay-to-Win, endloser Fortschritt).</p> <p>Aufgabe: Ordnen Sie sie in zwei Kategorien ein:</p> <p><b>Ethisch vs. Manipulativ</b></p> <p>Optional: Verwenden Sie ein Kontinuum anstelle von Kategorien.</p> <p>Jede Gruppe erläutert ein Beispiel und dessen Auswirkung.</p> <p><b>2. Dopamin-Tagebuch (10 Minuten):</b></p> <p>Jeder Schüler füllt eine Mini-Tagebuchseite aus, die mit Emojis gestaltet ist, um die Selbstreflexion anzuregen.</p> <p>Titel: 🧠 Mein Dopamin-Tagebuch: Verfolge deine Auslöser</p> <p>1. ⌚ Welche Spiel- oder App-Mechanik lässt mich die Zeit vergessen? (Mehrfachauswahl möglich)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 🎯 Aufstieg (Der Drang, die nächste Stufe zu erreichen)</li><li>• 🎁 Die Lootbox (Der Nervenkitzel einer zufälligen Belohnung)</li><li>• 📱 Unendliches Scrollen (Nur noch ein Video/Beitrag)</li><li>• 🏆 Die Streak (Die tägliche Login-Serie nicht unterbrechen wollen)</li><li>• 👥 Sozialer Druck (Freunde warten online auf mich)</li><li>• Andere: _____</li></ul> <p>2. ❤️ Welches Gefühl habe ich, direkt nachdem ich aufgehört habe zu spielen? (Bewerte, wie du dich normalerweise fühlst)</p> <table><tr><td></td><td>😓<br/>(Erschöpft/Traurig)</td><td>😐<br/>(Meh/Neutral)</td><td>😊<br/>(Zufrieden/Glücklich)</td><td>😡<br/>(Gestress)</td></tr></table> |                    | 😓<br>(Erschöpft/Traurig)   | 😐<br>(Meh/Neutral) | 😊<br>(Zufrieden/Glücklich) | 😡<br>(Gestress) |
|                          | 😓<br>(Erschöpft/Traurig)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 😐<br>(Meh/Neutral) | 😊<br>(Zufrieden/Glücklich) | 😡<br>(Gestress)    |                            |                 |

|          |                          |                          |                          | t/Ängstlich)             |
|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Wie oft? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3. Mein Plan für eine gesündere Grenze:

- "Nächstes Mal werde ich Folgendes versuchen:"
  -  Stelle einen Timer, *bevor* ich anfangе. (Ich werde 30 Minuten spielen.)
  -  Ich entferne die App von meinem Startbildschirm, um der Versuchung zu widerstehen.
  -  Ersetzen Sie 30 Minuten Scrollen durch: \_\_\_\_\_ (z. B. Lesen, Musik hören, Spaziergehen).
  - ☒ Als Belohnung muss ich zuerst meine Hausaufgaben erledigen.

### 3. Ethische Neugestaltung (5 Minuten):

Arbeitet zu zweit: Wählt einen manipulativen Spielmechanismus und schlägt eine ethischere Alternative vor.

Beispiel: „Anstatt einer Siegesserie sollte man einen Bonus für bewusste Pausen vergeben.“

→ Ziel: Förderung von kritischem Denken und ethischem Bewusstsein.

### Detaillierte Anweisungen

Teilen (5 Minuten):

#### Galerierundgang oder Wandaufkleber:

Die Schüler kleben Haftnotizen auf:

„Meine größte Spielfalle: \_\_\_\_\_“ „Eine Änderung, die ich an Spielen vornehmen würde: \_\_\_\_\_“

Die Klasse liest still und identifiziert gemeinsame Themen.

Reflexion (5 Minuten):

#### Geführte Tagebuchaufgabe:

„Welche Spielmechaniken (z. B. Levelaufstiege, Belohnungen verdienen, Wettbewerb, Entdeckungen, Feedback) aktivieren am stärksten den Belohnungsknopf in meinem Gehirn?“

„Was kann ich tun, um die Kontrolle zu behalten und gleichzeitig Spiele zu genießen?“

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Link zur DigRight- App</b>                 | Digright- App dargestellten Szenarien der Spielsucht.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Tipps zur Inklusion/Anpassung</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schüler, die keine Spiele spielen, können mobile Apps oder Social-Media-Plattformen mit ähnlichen Belohnungssystemen analysieren.</li> <li>• Für Schüler, die empfindlich auf Sprache im Zusammenhang mit Sucht reagieren, verwenden Sie den Begriff „Spielgewohnheitsmuster“.</li> <li>• Bieten Sie visuelle Hilfsmittel oder verbale Alternativen für neurodiverse Lerner an.</li> </ul> |
| <b>Beurteilung, Bewertung &amp; Reflexion</b> | <p><b>Prägend:</b><br/>Die Lehrkraft beobachtet die Gruppendiskussionen und achtet dabei auf das Erkennen von Spielfallen und die Tiefe der Analyse.</p> <p><b>Selbsteinschätzung:</b><br/>Die Studierenden reflektieren im „Dopamin-Tagebuch“.</p> <p><b>Peer-Bewertung:</b><br/>Die Studierenden bewerten gegenseitig ihre ethischen Umgestaltungsvorschläge.</p>                                                                 |

### Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Rubrik: Ethische Nutzung von Spielen

| Kriterien                                | 4 (Ausgezeichnet)                                     | 2 (Verbesserungsbedürftig)                  |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Verständnis der Spielmechanik            | Erkennt und erklärt Fallen anhand klarer Beispiele.   | Allgemeine oder vage Anerkennung            |
| Verbindung zwischen Gehirn und Verhalten | Stellt aufschlussreiche Verbindungen zu Emotionen her | Begrenzte oder unklare Verbindungen         |
| Ethisches Denken                         | Bietet durchdachte, praktische Neugestaltungen        | Bietet unrealistische oder unklare Ideen an |

#### Reflexionsanregungen für Studierende

- Welche Spielmechaniken machen Sie persönlich am meisten süchtig?
- Wie wirken sich diese Mechanismen auf Ihre Stimmung und Ihr Zeitmanagement aus?
- Welche Grenze können Sie sich setzen, um Spiele bewusster zu genießen?
- Warum halten Sie diesen Mechaniker für manipulativ oder ethisch fragwürdig? Was ist die Begründung für Ihr Urteil?

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung</b></p> | <p><input checked="" type="checkbox"/> <b>Checkliste zur Selbsteinschätzung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich kann mindestens drei manipulative Spieltechniken identifizieren.</li> <li>• Ich verstehe, wie diese Mechanismen mein Gehirn beeinflussen.</li> <li>• Ich habe ehrlich über mein eigenes Spielverhalten nachgedacht.</li> <li>• Ich habe zu einer Lösung beigetragen, die Spiele ethischer macht.</li> <li>• Ich habe meinen Partner/meine Gruppe mit respektvollem Feedback unterstützt.</li> </ul> <p> <b>Anregungen für Peer-Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Was mir an Ihrem Redesign gefallen hat, war...“</li> <li>• „Eine Möglichkeit, es noch ethischer zu gestalten, wäre...“</li> <li>• „Etwas, das mich an Ihrer Arbeit überrascht hat, war...“</li> </ul> <p>„Eine Frage habe ich noch: ...“</p> |
| <p><b>Hinweise für Lehrkräfte</b></p>            | <p>Diese Lektion könnte bei passionierten Gamern Abwehrreaktionen auslösen. Vermeiden Sie es, Gaming als „schlecht“ abzutun – konzentrieren Sie sich stattdessen darauf, wie Spiele gestaltet sind und wie wir die Kontrolle behalten können. Fördern Sie die Selbstständigkeit der Schüler. Geben Sie Raum für Humor und persönliche Anekdoten, aber lenken Sie den Fokus auf lösungsorientiertes Denken. Wenn ein Schüler besorgniserregendes Spielverhalten anspricht (z. B. auslassende Mahlzeiten, Schlafmangel), gehen Sie sensibel darauf ein.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## ANHANG I – SPIELMECHANIKERKARTEN

Ziel: Den Studierenden anhand konkreter Beispiele zu helfen, zwischen manipulativen und ethischen Gestaltungsmechanismen zu unterscheiden.

**Anwendung:** Jeder Mechanismus ist auf einer separaten Karte abgedruckt. Die Vorderseite enthält den Namen des Mechanismus und eine kurze Beschreibung. Auf der Rückseite stehen „Was er mit deinem Gehirn macht“ und „Warum er eingesetzt wird“. Gruppen diskutieren die Karten und ordnen sie den Kategorien „Ethisch“ und „Manipulativ“ zu.

Beispielhafter Karteninhalt:

Karte 1:

- Vorderseite: TÄGLICHE PRÄMIEN & SERIEN
  - „Melde dich jeden Tag ununterbrochen an, um immer wertvollere Belohnungen zu erhalten. Wenn du einen Tag auslässt, wird deine Serie auf null zurückgesetzt.“
- Zurück:
  - Was es mit Ihrem Gehirn macht: Es erzeugt die Angst, etwas zu verpassen (FOMO) und das Gefühl einer „versunkenen Kosten“-Investition: „Ich bin schon so weit gekommen, ich kann jetzt nicht aufhören.“
  - Wozu dient es? Um den Spieler täglich ins Spiel zu locken und es zu einer Gewohnheit werden zu lassen.

Karte 2:

- Vorderseite: Beutekisten / Überraschungskisten
  - „Geben Sie echtes Geld oder Spielwährung aus, um eine zufällige Auswahl an Gegenständen zu erhalten, deren Inhalt vor dem Kauf unbekannt ist.“
- Zurück:
  - Was es im Gehirn bewirkt: Es erzeugt einen glücksspielähnlichen Effekt. Die ungewisse Belohnung löst eine Dopaminausschüttung aus, wodurch man denkt: „Ich versuche es noch einmal, vielleicht klappt es ja diesmal.“
  - Warum es verwendet wird: Um Spieler zu ermutigen, "ihr Glück zu versuchen", wodurch Einnahmen durch Mikrotransaktionen generiert werden.

Karte 3:

- Vorderseite: Endloser Fortschritt & Levelaufstieg
  - „Es gibt unendlich viele Aufgaben, Level und neue Funktionen zum Freischalten. Man kann nie wirklich sagen: „Ich bin fertig.““
- Zurück:
  - Was es in deinem Gehirn bewirkt: Es weckt den Wunsch, die nächste Belohnung zu erreichen. Du sagst dann: „Nur noch ein Level“ oder „Lass mich nur noch diese eine Quest abschließen.“

- Warum es verwendet wird: Um den Zeitpunkt des Aufhörens zu verschleiern und die Spielzeit drastisch zu verlängern.

Karte 4:

- Vorderseite: SOZIALE VERBINDUNGEN & WETTBEWERB
  - „Sieh dir deine Freundesliste an, miss dich mit ihnen oder arbeite mit ihnen zusammen. Erhalte Benachrichtigungen wie ‚Dein Freund hat gerade deinen Highscore übertroffen!‘“
- Zurück:
  - Was es mit deinem Gehirn macht: Es löst soziale Vergleiche und das Bedürfnis nach Zugehörigkeit aus. Wettbewerb steigert Aufregung und Stress und verleitet dich dazu, immer wieder zu spielen.
  - Warum es verwendet wird: Um den Spieler an das Spiel zu binden, weil sein soziales Umfeld dort vertreten ist (sozialer Einfluss).

Karte 5:

- Vorderseite: DAUERHAFTE BENACHRICHTIGUNGEN
  - „Erhalte Push-Benachrichtigungen auch dann, wenn du nicht spielst, z. B. ‚Deine Belohnung ist bereit!‘ oder ‚Du wirst angegriffen! Komm zurück!‘“
- Zurück:
  - Was es mit Ihrem Gehirn macht: Es lenkt Sie ab und versucht, Sie wieder ins Spiel zurückzuziehen. Es erzeugt eine ständige gedankliche Aktivität rund um das Spiel.
  - Wozu dient es? Um die Aufmerksamkeit des Spielers erneut zu fesseln und ihm das Gefühl zu geben, „immer online“ zu sein.

## ANHANG II – DOPAMIN-TAGEBUCH-VORSCHLAG (MINI-TAGEBUCH)

### Ausführliches Reflexionstagebuch (Optionale Zusatzressource)

**Ziel:** Den Schülern ermöglichen, ihre Spielgewohnheiten detaillierter und eingehender zu reflektieren. Diese Vorlage kann verwendet werden, wenn Sie zusätzliche Zeit haben oder für die individuelle Arbeit mit einzelnen Schülern.

**Titel:** Spiele & Ich: Eine tiefgründige Selbstreflexion

#### Schritt 1: Die Falle, die mich fesselt:

„Welches Spiel spielst du am häufigsten? Was ist für dich persönlich der fesselndste oder zeitraubendste Spielmechanismus?“ Spieltitel: \_\_\_\_\_ Mechanismus: \_\_\_\_\_

*Beispiel: (Clash Royale), (Der endlose Trophäenpfad und der Drang, neue Truhen zu öffnen)*

#### Schritt 2: Meine Gefühle nach dem Spielen:

„Wie fühle ich mich typischerweise direkt nach einer längeren Spielsession? Kreuze eine oder mehrere Optionen an oder schreibe deine eigene.“

- ☐ Siegreich und mächtig
- ☐ Aufgeregt und voller Energie
- ☐ Frustriert und besiegt
- ☐ Ausgelaugt und erschöpft
- ☐ Etwas leer und sinnlos

#### Schritt 3: Meine Zeitwahrnehmung:

„Wie lange habe ich in meiner letzten Gaming-Session länger gespielt als ursprünglich geplant?“

- ☐ Gar nicht, ich habe mich an meinen Plan gehalten.
- ☐ 15–30 Minuten länger
- ☐ Bis zu 1 Stunde länger
- ☐ Viel länger (Ich habe völlig das Zeitgefühl verloren)

#### Schritt 4: Mein Plan für ein gesünderes Verhältnis:

„Welche Regel kann ich mir selbst auferlegen, um ein gesünderes Verhältnis zu diesem Spiel zu haben?“

- ☐ Zeitlimit: Ich spiele maximal \_\_\_\_\_ Minuten/Stunden pro Tag.
- ☐ Stopregel: Ich beginne nicht sofort ein neues Spiel, nachdem ich eins verloren oder beendet habe.
- ☐ Benachrichtigungen stummschalten: Ich deaktiviere die Push-Benachrichtigungen für dieses Spiel auf meinem Handy.
- ☐ Spielen als Belohnung: Ich spiele nur, nachdem ich meine Hausaufgaben/Aufgaben erledigt habe.

Unterschrift und Datum: \_\_\_\_\_

## ANHANG III – VISUELLE KARTE DES GEHIRNBELOHNUNGSSCHLEIFENS

Dies ist ein einfaches Zyklusdiagramm, das an die Tafel gezeichnet oder als Poster vorbereitet werden kann.

**Titel: SPIEL SPIELEN → DOPAMIN BEKOMMEN → WIEDERHOLEN**

**SPIEL SPIELEN > DOPAMIN AUSSCHÜTZEN > WIEDERHOLEN**

**Die Schleife**

*(Bearbeiten Sie die einzelnen Bezeichnungen unten und übersetzen Sie sie nach Bedarf)*

**1. Auslöser**

*z. B. eine Benachrichtigung, Langeweile oder freie Zeit*



**2. AKTION**

*z.B. die App öffnen und spielen*



**3. BELOHNUNG**

*z. B. Punkte, Beute oder ein kleiner Gewinn*



**4. Variable Belohnung**

*z. B. ein unvorhersehbarer Bonus, der einen fesselt*

**↻ WIEDERHOLEN ↻**

**Spiele designer entwickeln Spiele absichtlich so, dass man diesen Kreislauf so schnell und so oft wie möglich durchläuft.**

**Schritte (sollten mit Pfeilen dargestellt werden):**

1. AUSLÖSER: Eine Benachrichtigung erscheint / Du langweilst dich / Du denkst: "Nur eine schnelle Runde."
2. AKTION: Du öffnest das Spiel und erledigst eine Aufgabe (steigst im Level auf, öffnest eine Kiste, nimmst an einem Überfall teil).
3. BELOHNUNG: Dopamin wird freigesetzt! Das macht dich glücklich, aufgeregt und macht dich stark.
4. Vorfreude: Dein Gehirn will dieses Gefühl wiederholen. „Was mag wohl die nächste Belohnung sein?“ „Was, wenn ich wieder gewinne?“
5. WIEDERHOLUNG: Sie beginnen, nach dem nächsten Auslöser (Benachrichtigung, Moment der Langeweile) zu suchen, um den Zyklus von Neuem zu beginnen.

Bildunterschrift: „Spieledesigner entwickeln Spiele absichtlich so, dass man diesen Kreislauf so schnell und so oft wie möglich durchläuft.“

## Unterrichtsplan 5

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titel</b>                           | Neustart und Wiederverbindung: Ihre 7-tägige digitale Entgiftungsmission                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Altersgruppe</b>                    | 16 – 18 Jahre alt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Zeitraumen</b>                      | 50 Minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Lernziel</b>                        | Die Studierenden sollen die Auswirkungen ständiger Bildschirmzeit auf Gehirn und Körper verstehen und anschließend eine 7-tägige digitale Entgiftungs-Challenge entwerfen und durchführen, die durch gegenseitige Verantwortung unterstützt wird.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Lernziele</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen Sie die physischen und psychischen Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit.</li> <li>• Reflektieren Sie über Ihre eigenen Bildschirmnutzungsgewohnheiten.</li> <li>• Entwerfen Sie einen realistischen und personalisierten Plan zur digitalen Entgiftung.</li> <li>• Entwickeln Sie Strategien zur gegenseitigen Unterstützung für digitales Wohlbefinden.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Benötigte Werkzeuge/Materialien</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persönliches Bildschirmzeitprotokoll (aus den Vortagen, optional)</li> <li>• Vorlage für einen digitalen Entgiftungsplan</li> <li>• Vorlage für einen „Detox-Buddy-Vertrag“</li> <li>• Filzstifte und Haftnotizen</li> <li>• Poster mit Fakten zur Bildschirmzeit und visuellen Darstellungen ihrer Auswirkungen auf das Gehirn</li> <li>• Video: <a href="#">Was passiert mit Ihrem Gehirn, wenn Sie eine Pause von Bildschirmen einlegen?</a></li> <li>• Bewertungsbögen</li> </ul>                                                                                                                            |
| <b>Detaillierte Anweisungen</b>        | <p><b>Die Bühne bereiten ( 5 Minuten)</b></p> <p><b>Frage:</b> „Wie viele Stunden am Tag verbringen Sie außerhalb der Schularbeit vor Bildschirmen?“<br/>Die Studierenden antworten stillschweigend auf Papier oder in einer digitalen Umfrage.<br/>Kurze Statistik: „Teenager verbringen durchschnittlich über 7 Stunden täglich vor Bildschirmen.“<br/>→ Ziel: Das Bewusstsein für unbewusste Gewohnheiten schärfen.</p> <p><b>Erkundung (10 Minuten)</b></p> <p><b>Video ansehen:</b><br/>Spielen Sie das Video ab: <a href="#">Was passiert mit Ihrem Gehirn, wenn Sie eine Pause von Bildschirmen einlegen?</a></p> <p><b>Diskussionsfragen:</b></p> |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | <p>Was hat Sie an dem Video überrascht?</p> <p>Wie wirkt sich ständige Bildschirmzeit auf Schlaf, Konzentration oder Emotionen aus?</p> <p>→ Ziel: Wissensaufbau über neurologische und psychologische Auswirkungen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Detaillierte Anweisungen</b> | <p><b>Hauptaktivität (25 Minuten)</b></p> <p><b>1. Auslöser sammeln (5 Minuten):</b><br/>Fragen Sie: „Wann greifen Sie am häufigsten zu Ihrem Handy oder Gerät?“ Die Schüler schreiben auf Haftnotizen: „Ich benutze Bildschirme, wenn ich mich _____ fühle.“ Erstellen Sie eine „Auslöserwand“.</p> <p><b>2. Erstellung eines Entgiftungsplans (15 Minuten):</b><br/>Jeder Teilnehmer erhält eine <i>digitale Vorlage für einen Entgiftungsplan</i>. Diese wird ausgefüllt:<br/>3 Gewohnheiten zur Reduzierung der Bildschirmzeit<br/>3 alternative Aktivitäten (z. B. spazieren gehen, Tagebuch schreiben, einen Freund anrufen)<br/>Ein tägliches Ziel für eine bildschirmfreie Zeit (in Minuten oder Stunden)<br/>Motivationszitat oder persönliche Vorsatz</p> <p><b>3. Detox-Buddy-Vertrag (5 Minuten):</b><br/>Die Studierenden bilden Paare und werden zu „Detox-Buddies“. Sie unterzeichnen einen kurzen Vertrag über gegenseitige Unterstützung: „Ich werde mich alle zwei Tage bei meinem Kumpel melden, um ihm von meinen Fortschritten zu berichten und ihn zu ermutigen.“<br/>→ Ziel: Stärkung des Engagements durch soziale Verantwortung.</p> <p><b>Teilen (5 Minuten)</b></p> <p><b>Gallery Walk:</b><br/>Die Schüler präsentieren oder teilen einen Teil ihres Entgiftungsplans. Zum Beispiel: „Meine bildschirmfreie Aktivität wird ____ sein.“ Kurzes, stilles Durchsehen, um kreative Ideen zu entdecken.</p> <p><b>Reflexion (5 Minuten)</b></p> <p><b>Anregungsfragen (zum Tagebuchschreiben oder zum Austausch):</b><br/>Was erhoffe ich mir nach 7 Tagen digitaler Entgiftung zu fühlen?<br/>Was könnte meine größte Herausforderung sein?<br/>Wie werde ich meinen Erfolg feiern?</p> |
| <b>Link zur DigRight- App</b>   | <p>Erörtert den Einfluss der DigRight- App auf die Sensibilisierung für das Thema Spielsucht.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tipps zur Inklusion/Anpassung</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bieten Sie alternative Ziele für Schüler an, die Bildschirmzeit benötigen (z. B. Gesundheits-Tracking, Sprach-Apps).</li> <li>• Für neurodiverse Schüler sollten sensorisch sichere Offline-Aktivitäten unterstützt werden.</li> <li>• Erlauben Sie die private Freigabe, wenn Ihnen die öffentliche Veröffentlichung unangenehm ist.</li> </ul> |
| <b>Beurteilung, Bewertung &amp; Reflexion</b> | <p><b>Formative Aktivität:</b><br/>Die Lehrkraft geht während der Unterrichtsplanung und der Partnerbildung herum.</p> <p><b>Selbsteinschätzung:</b><br/>Die Studierenden überprüfen ihren eigenen Plan und ihr Engagement.</p> <p><b>Peer-Assessment:</b><br/>Feedback vom Buddy nach 7 Tagen.</p>                                                                                       |

### Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

#### Rubrik: Persönliches Wohlbefinden und Verantwortung

| Kriterien                               | 4 (Ausgezeichnet)                                      | 2 (Verbesserungsbedürftig)             |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Bewusstsein für Bildschirmgewohnheiten  | Identifiziert klar die wichtigsten Auslöser und Muster | Minimales oder vages Selbstbewusstsein |
| Entgiftungsplan-Design                  | Kreative, realistische und konkrete Ziele              | Allgemeine oder unrealistische Ziele   |
| Verantwortlichkeit unter Gleichaltrigen | Vollständig im Buddy-System eingebunden                | Hat nicht eingecheckt oder vergessen   |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reflexionsanregungen für Studierende</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was hat mir diese Woche geholfen, mich von Bildschirmen fernzuhalten?</li> <li>• Was habe ich über mich selbst gelernt, als ich offline war?</li> <li>• Welche Veränderung möchte ich auch nach der Herausforderung beibehalten?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung</b>   | <p><b>Reflexionsrad (Bewertung 1–5):</b></p> <p>📱 Mir wurde mein Bildschirmverhalten bewusst: <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5</p> <p>🎯 Mein Ziel war realistisch: <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5</p> <p>🔄 Ich habe gesunde Alternativen genutzt, als Auslöser auftraten: <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5</p> <p>🤝 Ich habe Unterstützung erhalten oder gegeben: <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5</p> <p><b>Kurze Antwort:</b><br/>         „Diese Woche bin ich auf eine Sache besonders stolz:<br/>         _____“</p> <p>„Eine Gewohnheit, die ich beibehalten möchte, ist:<br/>         _____“</p> |
| <b>Hinweise für Lehrkräfte</b>              | <p>Bewahren Sie während des gesamten Prozesses einen hoffnungsvollen und spielerischen Ton.</p> <p>Betonen Sie Flexibilität; eine Bildschirmzeitentgiftung bedeutet nicht, dass man gar keine Bildschirmzeit mehr hat, sondern vielmehr eine achtsame und bewusste Nutzung.</p> <p>Ermutigen Sie die Studierenden, während der 7 Tage optional Fotos zu machen oder Tagebuch zu führen, um ihre Erfahrungen für die abschließende Reflexion zu dokumentieren.</p> <p>Entscheidender nächster Schritt: Um von der Planerstellung zur tatsächlichen Verhaltensänderung zu gelangen, ist die Durchführung des „7-Tage-Follow-up- und Reflexionskreises“ unerlässlich. Planen Sie diese obligatorische Sitzung (oder ein digitales Äquivalent) für die darauffolgende Woche ein, um Erfolge zu würdigen, Herausforderungen zu bewältigen und das Gelernte zu festigen. Hier werden die tatsächlichen Veränderungen gemessen und gefördert.</p>                            |

## ANHANG I – VORLAGE FÜR EINEN DIGITALEN ENTGIFTUNGSPLAN

### Meine 7-tägige digitale Entgiftungsreise

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

#### 1. Meine Bildschirmzeit-Trigger

*(Bitte alle zutreffenden Punkte ankreuzen oder die Bearbeitung bearbeiten, um eigene hinzuzufügen)*

- ☐ Wenn mir langweilig ist.
- ☐ Wenn ich mich ängstlich oder gestresst fühle.
- ☐ Wenn ich mich in sozialen Situationen unwohl oder nervös fühle.
- ☐ Wenn ich etwas aufschiebe.
- ☐ Wenn ich mich einsam oder ausgeschlossen fühle.
- ☐ Während der Mahlzeiten, aus Gewohnheit.
- ☐ Kurz vor dem Schlafengehen.

#### 2. 3 Bildschirmgewohnheiten, die ich reduzieren möchte

Gewohnheit: \_\_\_\_\_

*(z. B. gedankenloses Scrollen durch Instagram nach Mitternacht)*

Ort: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_

Gewohnheit: \_\_\_\_\_

*(z. B. zwanghaftes E-Mail-Checken)*

Ort: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_

Gewohnheit: \_\_\_\_\_

*(z. B. Videos im Binge-Watching-Modus)*

Ort: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_

### 3.3 Gesunde Alternativaktivitäten

Wenn ich mich \_\_\_\_\_ fühle, **werde ich** stattdessen:

\_\_\_\_\_

Wenn ich mich \_\_\_\_\_ fühle, **werde ich** stattdessen:

\_\_\_\_\_

Wenn ich mich \_\_\_\_\_ fühle, **werde ich** stattdessen:

\_\_\_\_\_

#### 4. Mein tägliches Ziel: Bildschirmfreie Zeit

Dauer: \_\_\_\_\_

**Ich werde diese Zeit  
verbringen:**



#### 5. Meine persönliche Absicht

*Ich möchte diese Entgiftung machen,  
weil:*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Mein Mantra:*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

## ANHANG II – VERTRAG FÜR EINEN DETOX-PARTNER

### Titel: Unser Unterstützungssystem

Wir, die Unterzeichnenden, \_\_\_\_\_ (Detox-Partner 1) und \_\_\_\_\_ (Detox-Partner 2), vereinbaren, uns gegenseitig auf unserer 7-tägigen digitalen Entgiftungsreise zu unterstützen.

Wir versprechen:

1. Regelmäßiger Austausch: Wir werden uns während der Challenge mindestens zweimal (z. B. an Tag 3 und Tag 6) ohne Wertung oder Kritik austauschen. (Per WhatsApp, persönlich in der Schule, in einem kurzen Telefonat usw.)
2. Hört zu: Wir werden unsere Probleme miteinander teilen und aktiv zuhören.
3. Ermutigung: Wir werden auch die kleinen Erfolge feiern und uns gegenseitig mit aufmunternden Worten motivieren.
4. Alternativen vorschlagen: Wenn der Drang aufkommt, einen Bildschirm zu benutzen, werden wir uns gegenseitig an die alternativen Aktivitäten aus unseren Plänen erinnern.
5. Seid flexibel: Wir verstehen, dass Pläne manchmal nicht aufgehen. Wichtig ist, nicht aufzugeben und einander Mitgefühl entgegenzubringen.

Unsere Anreisetage:

- 1. Check-in: \_\_\_\_\_ (Datum)
- 2. Check-in: \_\_\_\_\_ (Datum)

Der beste Weg, einander zu erreichen (vorzugsweise außerhalb des Bildschirms!):

- \_\_\_\_\_ (z. B. Treffen in der Schulpause, kurzes Gespräch am Morgen)

Unterschrift Detox-Buddy 1: \_\_\_\_\_

Unterschrift Detox-Buddy 2: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

### Der 7-tägige Nachbereitungs- und Reflexionskreis (50 Minuten)

**Ziel:** Über die reine Planerstellung hinauszugehen, indem die Entgiftungserfahrung strukturell ausgewertet, Erfolge gefeiert, Herausforderungen problemlösend angegangen und Erkenntnisse in nachhaltige Gewohnheiten umgesetzt werden.

**Zeitpunkt:** Findet in der gleichen Unterrichtsstunde eine Woche nach Beginn der Entgiftungs-Challenge statt.

### Ablauf der Aktivitäten:

- Individuelle Reflexion (10 Min.): Die Schüler füllen leise das Reflexionsrad und die Kurzfragen aus dem Formular 10.4 zur Fremd-/Selbsteinschätzung aus.
- Partner-/Gruppenaustausch (15 Min.): Die Studierenden treffen sich mit ihrem ursprünglichen Detox-Partner oder in kleinen Gruppen, um ihre Woche anhand von Leitfragen zu besprechen (z. B. „Mein größter Erfolg“, „Meine größte Herausforderung“, „Was ich über mich selbst gelernt habe“).
- Brainstorming im Klassenverband (20 Min.): Der Lehrer leitet eine Diskussion und hält die wichtigsten Erkenntnisse in zwei Spalten an der Tafel fest: „Unsere Erfolge“ und „Herausforderungen & Lösungen“.
- Persönliche Verpflichtung (5 Minuten): Die Schüler notieren sich eine nachhaltige Gewohnheit, die sie aufgrund ihrer Erfahrung beibehalten möchten.

## 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.