

Informationsüberflutung und Doomscrolling

Unterrichtsplan 1

Titel	Scrollst du zu viel? Lass uns darüber reden!
Altersgruppe	12–14 Jahre alt
Zeitraumen	45–50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden mit den Konzepten des Doomscrolling und der Informationsüberflutung vertraut gemacht. Sie lernen, zu erkennen, wie sich zu viele Online-Inhalte auf ihre Stimmung, Konzentration und ihr Wohlbefinden auswirken können, und entwickeln gleichzeitig praktische Strategien, um ihren digitalen Konsum zu steuern und eine achtsamere Online-Präsenz zu entwickeln.
Lernziele	Die Studierenden werden in der Lage sein: • Definieren Sie Informationsüberflutung und Doomscrolling und gehen Sie dabei auf deren Auswirkungen auf Stress und Konzentration ein. • Nennen Sie mindestens zwei persönliche Auslöser für exzessives Scrollen und erklären Sie, wie Algorithmen und die Tendenz zu Negativität dieses Verhalten fördern. • Entwickeln und verfolgen Sie mindestens zwei Strategien, um Ihren digitalen Konsum zu steuern und gesündere Online-Gewohnheiten zu fördern.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Beamer oder interaktives Whiteboard mit Lautsprechern + PC • Kurzes animiertes Video (2-3 Minuten), das das Doomscrolling (z. B. auf YouTube) erklärt. • Gedrucktes Arbeitsblatt „Strategieplan für digitales Wohlbefinden“ • Gedrucktes „Exit Ticket“-Arbeitsblatt (zur 3-2-1-Reflexion) • Gedrucktes Protokoll des Mikroexperiments: „Testen Sie Ihre Strategie“ • Filzstifte und Bleistifte • Haftnotizen • Optional: Flipchart-Papier, einfache Infografik/Poster für die Klassenzimmerwand

Detaillierte Anweisungen

Die Bühne bereiten (8 Minuten)

Beginnen Sie mit der Benennung des übergeordneten Themas: „Heute werden wir untersuchen, wie viele Informationen wir online erhalten und wie sich das auf uns auswirkt. Wir werden uns auf die **Themen** **„Informationsüberflutung“** und **„Doomscrolling“** konzentrieren“

Fahren Sie mit einer **Aufwärmfrage** fort: „Haben Sie jemals viel mehr Zeit online verbracht, als Sie eigentlich wollten?“

Vorwissen mit einem kurzen Video (1-2 Minuten) aktivieren. (<https://www.youtube.com/watch?v=2QmuhAvJuLE>).

Fragen Sie die Schüler:

- „Wie viele von Ihnen haben das Gefühl, mehr Zeit mit dem Handy zu verbringen, als Sie eigentlich vorhatten?“
- „Führt das Scrollen durch soziale Medien oder Nachrichten manchmal zu mehr Stress bei Ihnen?“

Führen Sie die Begriffe „Informationsüberflutung“ und „Doomscrolling“ ein. Geben Sie kurze Definitionen: Informationsüberflutung bedeutet, „wenn man zu viele Informationen verarbeiten muss, was zu Stress oder Entscheidungsschwierigkeiten führt“. Doomscrolling ist „das ständige Konsumieren negativer Nachrichten oder belastender Inhalte im Internet, selbst wenn man sich dadurch schlecht fühlt“.

Dann sagen Sie: „Um diese Lektion so nützlich wie möglich zu gestalten, lasst uns gemeinsam entscheiden, was wir lernen wollen. Denkt an euren eigenen digitalen Leben. Welche Fragen habt ihr dazu, euch von Informationen überfordert zu fühlen oder ständig schlechte Nachrichten zu hören? Was wollt ihr am Ende dieser Lektion wissen oder können, um eure digitale Welt besser zu managen?“

Geben Sie den Schülern Haftnotizen, damit sie ihre Ideen aufschreiben können. (z. B. „Ich möchte wissen, was Doomscrolling bedeutet“, „Ich möchte wissen, ob ich zu viel Zeit online verbringe“).

Fassen Sie ähnliche Ideen an der Tafel in 2–3 Themen zusammen (z. B. „FOMO-Auslöser reduzieren“, „Negative Nachrichten vermeiden“, „Balance finden“). Präsentieren Sie die Ergebnisse der Klasse: „Das sind wohl die wichtigsten Punkte, an denen wir heute arbeiten wollen.“

Teilen Sie die Schüler in Kleingruppen ein. Bitten Sie sie, sich **ein Klassenziel auszusuchen, für das sie die Verantwortung übernehmen möchten**. Die Lehrkraft sagt: „Eure Gruppe ist für dieses Ziel verantwortlich. Überlegt euch gemeinsam einen einfachen **Erfolgsindikator** – woran erkennen wir, ob wir diese Woche Fortschritte machen?“

- Beispiele:
 - „Weniger Benachrichtigungen vor dem Schlafengehen prüfen.“
 - „Eine neue Offline-Aktivität ausprobieren.“
 - „Mit einem Freund reden, anstatt durch die Seiten zu scrollen.“

Gruppen teilen ihren Erfolgsindikator in einem kurzen Satz mit.

Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (5 Minuten) Brainstorming zu den Ursachen und Folgen dieser digitalen Gewohnheiten. Erstellen Sie eine Tabelle an der Tafel mit zwei Spalten: URSACHEN und FOLGEN. Teilen Sie die Schüler in kleine Gruppen (3–4 Personen) ein und lassen Sie sie die folgenden Punkte diskutieren und auflisten: Gründe, warum Menschen ständig durch negative Nachrichten scrollen (Doomscrolling) und wie sie sich durch zu viele Informationen fühlen (Informationsüberlastung). Zu den Faktoren können ständige Benachrichtigungen, sozialer Druck, die Angst, etwas zu verpassen (FOMO), und die Gestaltung von Social-Media-Plattformen gehören. Jede Gruppe notiert mindestens 2 Ursachen (FOMO, Benachrichtigungen, Negativitätsbias, Algorithmen) und 2 Folgen (Stress, Schlafstörungen, Angstzustände) auf Haftnotizen. Anschließend findet eine kurze Austauschrunde statt, um die Ideen auf dem Board zu sammeln.
Detaillierte Anweisungen	Hauptaufgabe / Erstellung (20 Minuten) Die Studierenden erstellen einen persönlichen Plan mit praktischen, umsetzbaren Strategien, um die Informationsflut zu bewältigen und das endlose Scrollen nach negativen Informationen zu vermeiden. Bevor Sie beginnen, fragen Sie sich: „Was macht eine Strategie ‚gut‘?“ Sammeln Sie die Ideen der Schüler an der Tafel (z. B. konkret, realistisch, auf Auslöser abgestimmt, diese Woche leicht zu testen). Gruppieren Sie diese in 3–4 von den Schülern selbst entwickelte Erfolgskriterien. Erklären Sie den Schülern: „Anhand dieser Kriterien werden wir unsere Strategien später im Peer-Feedback überprüfen.“ Den Schülern wird eine Auswahltafel mit vier möglichen Strategietypen zur Verfügung gestellt. Jeder Schüler wählt zwei davon aus, um sie in seinen Plan einzubauen: 1. Benachrichtigungsprüfung (Benachrichtigungen deaktivieren oder stummschalten). 2. Feed-Bereinigung (entfolgen oder abbestellen). 3. Geplantes „Nachrichtenfenster“ (festgelegte Uhrzeit für Aktualisierungen). 4. Offline-Mikropausenmenü (schnelle Aktivitäten ohne Bildschirm). Teilen Sie die Schüler in Gruppen ein und geben Sie ihnen das Arbeitsblatt „Strategieplan für digitales Wohlbefinden“. Erläutern Sie kurz den Zweck: „Sie werden eine Strategie entwickeln, um Ihr digitales Wohlbefinden zu verbessern, indem Sie die Informationsflut und das exzessive Scrollen durch negative Nachrichten reduzieren.“ Diskussionen und Zusammenarbeit sind erwünscht, aber jeder Schüler erstellt seinen eigenen Plan. Die Schülerinnen und Schüler sammeln Ideen und notieren mindestens drei konkrete Schritte. Sie werden ermutigt, über „digitale Entgiftungen“ (kurze Pausen von Bildschirmen) nachzudenken, bestimmte

	Benachrichtigungen auszuschalten oder feste Zeiten für das Lesen von Nachrichten anstatt ständiger Kontrolle einzulegen. Gehen Sie im Raum umher, um zum tieferen Nachdenken anzuregen und dieses zu fördern. Austausch & Feedback von Gleichaltrigen (8 Minuten) Jeder Schüler führt zunächst eine kurze „Partnerpräsentation“ durch: Er wendet sich an einen Partner und teilt 1 mit Eine persönliche Strategie für digitales Wohlbefinden und warum sie glauben, dass diese helfen wird. Die Partner hören zu und geben anhand der gemeinsam erarbeiteten Erfolgskriterien schnelles Feedback: • <i>Ist es spezifisch?</i> • <i>Ist das diese Woche realistisch/machbar?</i> • <i>Passt es zum Auslöser?</i> Nach 2–3 Minuten einige Freiwillige einladen. (3–4 Schüler) präsentieren ihre wichtigsten Erkenntnisse der gesamten Klasse. Die Lehrkraft kann sagen: „Nachdem ihr eure Strategien für digitales Wohlbefinden entwickelt und besprochen habt, möchten wir nun einige von euch vorstellen. Wer möchte eine Strategie teilen, die er/sie für besonders nützlich oder sinnvoll hält?“ Die Schüler stellen die Strategie kurz (60 Sekunden) vor und erläutern, warum sie diese gewählt haben oder wie sie sich davon Hilfe erhoffen. Die Lehrkraft moderiert mithilfe von Leitfragen. ○ „Warum könnte diese Strategie hilfreich sein?“ ○ „Welchen Herausforderungen könnte jemand begegnen und wie könnte er sie bewältigen?“ Nutzen Sie einen Galeriegang (die Schüler präsentieren ihre Strategie auf Haftnotizen oder einem Wandplakat). Die Klassenkameraden gehen herum, lesen und geben einen kurzen Kommentar ab oder markieren Strategien, die sie hilfreich finden.
Detaillierte Anweisungen	Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten) Individuelle Reflexion mithilfe eines Feedbackbogens. Jeder Schüler erhält einen Feedbackbogen im 3-2-1-Format. Die Schüler reflektieren die Stunde individuell, indem sie folgende Fragen beantworten: „3 Dinge, die ich über Informationsüberflutung und Doomscrolling gelernt habe“, „2 Strategien, die ich diese Woche ausprobieren werde, um meine digitalen Gewohnheiten zu kontrollieren“ und „1 Frage, die ich noch zum Thema digitales Wohlbefinden habe“. Die Feedbackbögen werden als Form der Leistungsbeurteilung und zur Gestaltung zukünftiger Unterrichtsstunden eingesammelt. Mikroexperiment. Verteilen Sie die Vorlage „Mikroexperiment-Protokoll“. Die Lehrkraft sagt: <i>Notieren Sie in den nächsten 48 Stunden immer dann, wenn Sie merken, dass</i>

	Sie zu viel scrollen, den Auslöser, wie Sie sich dabei gefühlt haben, ob Sie Ihre Strategie angewendet haben und was nach 5 Minuten passiert ist. Bringen Sie dies zur nächsten Stunde mit, und wir besprechen in Zweiergruppen, was funktioniert hat und was nicht. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern eine Minute Zeit, um eine Strategie aus ihrem Plan auszuwählen und sie oben in ihr Protokoll zu schreiben. Betonung: „Es geht nicht darum, die Nutzung von Technologie ganz einzustellen. Es geht darum, die Kontrolle zu behalten und sich nicht vom Scrollen kontrollieren zu lassen. Probieren Sie Ihre Strategie diese Woche aus, und wir besprechen sie in der nächsten Stunde.“
Link zur DigRight- App	Setzen Sie diese Übung im Anschluss an Ihre Hauptstrategieaktivität ein. Geben Sie den Schülern 5 Minuten Zeit, den Bereich „Soziale Medien“ der App mit einem Comic und einem Szenario zu erkunden. Die Schüler treffen Entscheidungen, setzen digitale Grenzen und reflektieren. Besprechen Sie die Ergebnisse anschließend (im Plenum oder in Partnerarbeit). ○ Welche Entscheidungen hast du im Spiel getroffen? ○ In welchem Zusammenhang stehen sie mit den Strategien, die Sie zuvor entwickelt haben? ○ Gab es etwas, das Sie an dem Ergebnis überrascht hat?
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Stellen Sie für alle Aktivitäten klare, visuelle Hilfsmittel und schriftliche Anweisungen bereit. • Schüler, die zusätzliche Unterstützung benötigen, sollten mit Mitschülern zusammengebracht werden, die ihnen bei der Bearbeitung der Hauptaufgabe helfen können, die Konzepte zu erklären. • Ermöglichen Sie die Wahl des Fokusbereichs (Informationsüberflutung), für Schüler, die das Scrollen durch negative Nachrichten als belastend empfinden könnten. • Bieten Sie verschiedene Optionen für die „Hauptaufgabe“ an, sodass die Schüler ihre Strategien, falls gewünscht, zeichnen oder mündlich präsentieren können, anstatt sie schriftlich darzustellen.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Formative Bewertung Die formative Bewertung erfolgt während der gesamten Unterrichtsstunde. Dies umfasst die Beobachtung der Beteiligung an Gruppendiskussionen und Brainstorming-Sitzungen (Peer-Assessment) sowie die Überprüfung der „Strategiepläne für digitales Wohlbefinden“. Peer-Bewertung Peer -Bewertung wird durchgeführt während Partnerarbeit und Galeriegang anhand der gemeinsam von den Studierenden erarbeiteten Erfolgskriterien

(spezifisch, realistisch, auf Auslöser abgestimmt). Die Kommilitonen geben kurzes schriftliches oder mündliches Feedback.

Selbsteinschätzung

Das „3-2-1“-Exit-Ticket und das Mikroexperiment-Protokoll dienen der Selbsteinschätzung und der abschließenden Überprüfung des Verständnisses der Schlüsselkonzepte und ihrer Anwendung durch die Studierenden.

Im Anschluss daran: Die nächste Unterrichtsstunde beginnt mit einer 5-minütigen **Zweierbesprechung des Mikroexperiments**, die eine Selbst- und Fremdeinschätzung des Fortschritts und der Anpassungen ermöglicht.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungsscheckliste für Lehrkräfte

Ziel:

Die Lehrkraft soll dabei unterstützt werden, das Verständnis und die Beteiligung der Schüler während der Klassendiskussionen und der Einzel-/Partnerarbeit im Zusammenhang mit digitalem Wohlbefinden, Doomscrolling und Strategieentwicklung zu verfolgen.

Nutzen Sie diese Checkliste informell, während Sie im Raum herumgehen oder während Präsentationen und dem Austausch mit Ihren Kollegen. Ein einfaches ✓ oder ✗ in den Spalten genügt, um Feedback oder Interventionen anzustoßen.

Name des Schülers	Beteiligt sich aktiv an der Diskussion	Kann "Informationsüberlastung" definieren	Kann "Doomscrolling" definieren	Benennt die persönlichen Folgen übermäßiger digitaler Nutzung	Schlägt mindestens zwei Strategien vor

So verwenden Sie es:

- Anwendung während:
 - Diskussionen im Plenum
 - Momente des Austauschs mit Gleichaltrigen
 - Arbeitszeit für die Strategieentwicklung
- Spontan Anzeichen für Verständnis oder Engagement festhalten
- Verwendungszweck:
 - Formative Bewertung
 - Identifizierung von Schülern, die möglicherweise mehr Unterstützung oder Nachbetreuung benötigen.
 - Feedback in Echtzeit oder nach dem Unterricht geben

Bewertungsraster für einen Strategieplan zum digitalen Wohlbefinden

Ziel: Die Qualität und die Sorgfalt, mit der die individuellen Strategien jedes Schülers zur digitalen Wohlbefindens Entwicklung ausgearbeitet wurden, zu beurteilen (Hauptaufgabe der Unterrichtseinheit).

Kriterien	Ausgezeichnet (3 Punkte)	Gut (2 Punkte)	Benötigt Unterstützung (1 Punkt)
Verständnis von Konzepten	Erklärt anschaulich sowohl „Informationsüberflutung“ als auch „Doomscrolling“ in ihren eigenen Worten.	Erklärt beide Konzepte mit kleineren Fehlern	Zeigt Verwirrung oder mangelndes Verständnis der Schlüsselbegriffe.
Relevanz persönlicher Reflexionen	Benennt eine durchdachte, konkrete persönliche Folge übermäßiger digitaler Nutzung	Identifiziert allgemeine Folgen	Keine persönliche Meinungsäußerung oder irrelevantes Beispiel

Strategiequalität	Bietet 2-3 hochrelevante, praktische und persönliche Strategien	Bietet 1-2 praktische Strategien	1 oder keine Strategien oder Ideen, die für das digitale Wohlbefinden nicht relevant sind
Machbarkeit und Auswirkungen von Strategien	Alle Strategien sind umsetzbar und zielen eindeutig darauf ab, Informationsüberflutung oder endloses Scrollen zu reduzieren.	Die meisten Strategien sind realistisch und einigermaßen effektiv.	Strategien, deren Umsetzung unwahrscheinlich ist oder die nicht zum Thema gehören

Bewertungsleitfaden:

- **10–12 Punkte:** Ausgezeichnetes Verständnis von Konzepten des digitalen Wohlbefindens; gut ausgearbeiteter persönlicher Strategieplan
- **7–9 Punkte:** Solides Verständnis mit Raum für strategische Verfeinerung oder Reflexion.
- **4–3 Punkte:** Teilweises Verständnis; Strategien müssen weiterentwickelt oder personalisiert werden
- **0-3 Punkte:** Benötigt zusätzliche Unterstützung oder Wiederholung wichtiger Konzepte

Reflexionsanregungen für Studierende

Optional, falls Sie die Reflexion über die 50-minütige Lektion hinaus verlängern möchten.

1. Wie hat die heutige Lektion meine Denkweise über meine Nutzung sozialer Medien verändert?

2. Was werde ich ab heute anders machen, um meine Bildschirmzeit zu reduzieren?

(Optional für Hausaufgaben oder zur vertieften Reflexion)

3. Welchen Herausforderungen könnte ich bei dem Versuch, meine digitalen Gewohnheiten zu ändern, begegnen, und wie könnte ich diese bewältigen?

3-2-1 Ausgangsticket

Anleitung: Bitte füllen Sie die folgenden Felder aus, um über die heutige Lektion nachzudenken.

- **3 Dinge, die ich** über Informationsüberflutung und Doomscrolling gelernt habe:

1. _____

2. _____

3. _____

- **Zwei Strategien, die ich** diese Woche ausprobieren werde, um meine digitalen Gewohnheiten in den Griff zu bekommen:

1. _____

2. _____

- **Eine Frage, die ich** zum Thema digitales Wohlbefinden noch habe:

1. _____

Selbsttest:

1. Im Moment löst das Scrollen folgende Gefühle in mir aus: 😊 / 😐 / 😞

2. Nachdem ich meine Strategie ausprobiert habe, möchte ich mehr fühlen: 😊 / 😐 / 😞

Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung

Checkliste zur Selbsteinschätzung – Strategie für digitales Wohlbefinden

Anleitung: Nachdem Sie Ihren Strategieplan für digitales Wohlbefinden fertiggestellt haben, nutzen Sie diese Checkliste, um Ihr Verständnis und Ihren Fortschritt zu reflektieren.

Überprüfen Sie Ihre Antworten:

Stellungnahme	Ja	NEIN
Informationsüberflutung bedeutet .	☐	☐
Ich verstehe die Bedeutung von Doomscrolling .	☐	☐
Ich habe einen realistischen Plan zur Reduzierung meiner Bildschirmzeit erstellt.	☐	☐
Ich bin zuversichtlich, dass ich diese Woche mindestens eine Strategie ausprobieren kann .	☐	☐

Optional: Worauf bin ich in meinem Plan besonders stolz?

 Hier schreiben:

Optional: Was könnte ich an meinem Plan verbessern oder hinzufügen?

 Hier schreiben:

Mikroexperiment-Protokoll: „Testen Sie Ihre Strategie“

Anleitung für Studierende:

Wählt für die nächsten 48 Stunden **eine Strategie aus**, die ihr ausprobieren möchtet. Jedes Mal, wenn ihr merkt, dass ihr zu viel scrollt, füllt eine Zeile der untenstehenden Tabelle aus. Seid ehrlich, das dient nur eurer Selbstreflexion.

Datum und Uhrzeit	Was hat mich zum Scrollen veranlasst?	Wie habe ich mich gefühlt? (😊 / 😐 / 😞)	Habe ich meine Strategie angewendet? (✓ / ✗)	Was geschah nach 5 Minuten?
Beispiel: Montag 19:30 Uhr	Mir ist langweilig, ich habe nichts zu tun	😐	✓	Ich ging nach draußen und fühlte mich ruhiger.

Nächste Stunde: Partnerbesprechung
 Zu Beginn der nächsten Stunde tauschen Sie sich mit einem Partner aus:
 - Was hat am besten funktioniert? - Was hat nicht funktioniert? - Was werde ich beim nächsten Mal ändern?

Hinweise für Lehrkräfte

- **Beobachten Sie die Interaktionen der Schüler** während der Phase "Erkundung/Untersuchung", um ihr Bewusstsein für digitale Gewohnheiten zu schärfen.
- **Rechnen Sie damit**, dass manche Schüler der Idee einer reduzierten Bildschirmzeit ablehnend gegenüberstehen. Gestalten Sie die Unterrichtseinheit so, dass das Wohlbefinden gefördert wird, anstatt nur der Zugang eingeschränkt zu werden.
- bei der Erklärung, warum Schüler trotz ihrer Betroffenheit möglicherweise eher zu schlechten Nachrichten tendieren, an den **Negativitätsbias** und **die algorithmische Gestaltung**.
- **Achten Sie besonders** auf Schüler, die von den besprochenen Themen besonders betroffen oder betroffen wirken.
- Beginnen Sie die nächste Unterrichtsstunde mit einer **5-minütigen Partnerbesprechung** des Mikroexperiments (was funktioniert hat, was nicht, was angepasst werden sollte).

ANHANG I – STRATEGIEPLAN FÜR DIGITALES WOHLBEFINDEN

Strategieplan für digitales Wohlbefinden

Gruppenname: _____ Datum: _____

Anleitung: Man verliert sich leicht in der Informationsflut im Internet oder scrollt endlos, selbst wenn es einem nicht guttut. Dieser Plan hilft Ihnen, Ihre digitalen Gewohnheiten zu kontrollieren und so Ihr Wohlbefinden zu steigern! Überlegen Sie, wie Sie Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren Computer nutzen, und sammeln Sie praktische Ideen für Ihre Maßnahmen.

Teil 1: Meine Gewohnheiten verstehen

1. Was überfordert mich normalerweise mit Online-Informationen? (z. B. zu viele Benachrichtigungen, zu viele Nachrichten, zu viele Mitteilungen)

2. Wann ertappe ich mich beim „Doomscrolling“ (dem Durchscrollen negativer Nachrichten oder Inhalte, selbst wenn ich mich dadurch schlechter fühle)?

3. Wie fühle ich mich, wenn ich zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringe oder negative Inhalte konsumiere? (z. B. gestresst, müde, ängstlich, traurig, abgelenkt)

Teil 2: Meine Strategien für digitales Wohlbefinden

Überlegen Sie sich praktische Schritte, die Sie unternehmen können. Seien Sie konkret!

Strategie 1: Meine Bildschirmzeit und Benachrichtigungen verwalten

- Wie kann ich Zeitlimits für bestimmte Apps oder die allgemeine Bildschirmnutzung festlegen?

- Welche Benachrichtigungen kann ich deaktivieren, um Unterbrechungen zu reduzieren?

Strategie 2: Meine Inhalte kuratieren

- Wie kann ich meinen Social-Media-Feed so gestalten, dass Stress abgebaut wird (z. B. durch Entfolgen von Accounts, die mir ein schlechtes Gefühl geben, und durch Folgen von positiveren Accounts)?

- Wie kann ich die Nachrichten oder Videos, die ich konsumiere, gezielter auswählen?

Strategie 3: Alternativen zum Scrollen finden

- Welche 2-3 alternativen Aktivitäten kann ich ausüben, wenn ich mich langweile, gestresst bin oder in Versuchung gerate, endlos durch den Feed zu scrollen? (z. B. ein Buch lesen, einen Freund anrufen, draußen spielen, einem Hobby nachgehen)

Teil 3: Mein Engagement

Ich nehme mir vor, diese Woche mindestens **zwei** der Strategien aus meinem Plan auszuprobieren.

Meine zwei wichtigsten Strategien, die ich ausprobieren werde, sind:

1.

2.

Durch das Ausprobieren dieser Strategien hoffe ich Folgendes zu erreichen:

Unterrichtsplan 2

Titel	Den Feed entschlüsseln: Algorithmen, Angstzustände und achtsames Scrollen
Altersgruppe	14 bis 16 Jahre alt
Zeitraumen	50 Minuten
Lernziel	Diese Unterrichtseinheit soll Schülerinnen und Schüler befähigen, die Allgegenwärtigkeit digitaler Informationen und ihre psychologischen Auswirkungen kritisch zu analysieren. Sie sollen ihr Verständnis von Informationsüberflutung und exzessivem Online-Surfen vertiefen und deren Folgen für die psychische Gesundheit, die Entscheidungsfindung und das allgemeine Wohlbefinden erkennen. Ziel ist es, ihnen fortgeschrittene Strategien zur digitalen Selbstregulation zu vermitteln, ihre Resilienz zu stärken und einen achtsamen Umgang mit Online-Inhalten zu fördern.
Lernziele	Die Studierenden werden in der Lage sein: • Analysieren Sie die psychologischen Mechanismen und gesellschaftlichen Faktoren, die zur Informationsüberflutung und zum Doomscrolling beitragen. • Bewerten Sie die spezifischen negativen Auswirkungen eines übermäßigen, unkontrollierten Informationskonsums auf die psychische Gesundheit und die kognitiven Funktionen von Jugendlichen. • Entwickeln und formulieren Sie personalisierte, proaktive Strategien zur digitalen Selbstregulierung und zur Förderung einer gesünderen, bewussteren Online-Präsenz.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Whiteboard oder Projektor • PCs (optional) • Filzstifte oder Kugelschreiber • Handzettel oder klicken Sie hier für die Online-Version: „Die Feed-Filter-Herausforderung“ und optional der „Digital Feed Blueprint“ (Anhang I) Arbeitsblätter (mit Modellen von Social-Media-Feeds/Nachrichtenseiten mit unterschiedlichen Inhalten und Plattformfunktionen).

	● Zugang zu einigen kurzen, relevanten Nachrichtenüberschriften (Mischung aus positiven, neutralen und negativen) zur Diskussion (optional).
Detaillierte Anweisungen	Die Bühne bereiten (8 Minuten) Beginnen Sie die Stunde mit einer Reflexionsfrage, um eine Diskussion anzuregen: „<i>Haben Sie Ihr Handy schon einmal nur für 5 Minuten geöffnet und plötzlich sind 30 Minuten vergangen? Was ist passiert?</i>“ Geben Sie den Schülern Zeit zum Nachdenken oder zum Austausch, indem Sie das Comicbild zusätzlich illustrieren. Informationsüberflutung / Doomscrolling. Spontane Reaktionen: „<i>Wie fühlen Sie sich dabei? Haben Sie das schon einmal erlebt?</i>“ Dann führen Sie ein Im Mittelpunkt der Lektion steht: „<i>Heute beschäftigen wir uns mit zwei zentralen Herausforderungen unseres digitalen Zeitalters: Informationsüberflutung – das Gefühl, von zu vielen Daten erschlagen zu werden, was es schwierig macht, klar zu denken oder Entscheidungen zu treffen; und Doomscrolling – die zwanghafte Angewohnheit, ständig negative Nachrichten oder Inhalte in sozialen Medien zu konsumieren, selbst wenn uns das ängstlich oder hoffnungslos macht.</i>“ auch im Hinblick auf die psychische Gesundheit: Stress, Entscheidungsmüdigkeit, Angstzustände. Jeder Schüler erhält einen Haftzettel mit der Aufschrift: „<i>Was möchtest du heute über deine Scrollgewohnheiten lernen oder ändern?</i>“ Die Schüler schreiben jeweils ein persönliches Lernziel auf und kleben es an die Tafel/Wand. Die Lehrkraft ordnet die Notizen zwei bis drei Themen zu (z. B. „FOMO-Auslöser reduzieren“, „Abends weniger im Internet surfen“, „Negativität vermeiden“). <i>Anschließend präsentiert sie die thematisch gruppierten Notizen der Klasse: „An diesen Zielen wollen wir heute gemeinsam arbeiten.“</i> Teilt die Schüler in Kleingruppen ein. Jede Gruppe übernimmt ein Klassenziel. Sie sagen: „<i>Woran erkennen wir nächste Woche, ob wir erfolgreich sind? Schreibt einen Erfolgsindikator auf.</i>“ Beispiele: ○ „<i>Ich habe vor dem Schlafengehen weniger Zeit damit verbracht, Benachrichtigungen zu überprüfen.</i>“ ○ „<i>Ich habe eine Scroll-Session durch eine Offline-Aktivität ersetzt.</i>“ Jede Gruppe beschreibt ihren Erfolgsindikator kurz (1 Satz). Die Lehrkraft notiert diese Punkte. Sie werden in der Reflexion und im Anschluss an das Mikroexperiment erneut aufgegriffen. Erkundung / Untersuchung (10 Minuten) Öffnen Sie die interaktive Seite „Die Feed-Filter-Herausforderung“, Schalten Sie den Projektor/die Geräte ein. Aktivieren Sie alle benötigten Barrierefreiheitsoptionen (vereinfachter Feed, hoher Kontrast, dyslexiefreundliche Schriftart, Vorlesen, Hilfslinien ein-/ausblenden). Stellen Sie die „Feed-Filter-Challenge“ vor. Erklären Sie, dass den Schülern

	eine Reihe simulierter Social-Media-Beiträge oder Schlagzeilen präsentiert werden, ähnlich denen, denen sie täglich begegnen. Teilen Sie die Schüler in Kleingruppen (3-4 Schüler) ein. Geben Sie jeder Gruppe ein Arbeitsblatt. Weisen Sie die Gruppen an, dieses zu besprechen und auszufüllen. Die Gruppen diskutieren jeden Punkt und notieren ihre gemeinsamen Gefühle und Entscheidungen. Gehen Sie herum, um eine tiefergehende Auseinandersetzung zu fördern und die Schüler anzuregen, die psychologischen Auswirkungen und die Rolle von Algorithmen in dem, was sie sehen, zu reflektieren. Diese Aktivität bindet sie direkt in die Untersuchung der Ursachen und Folgen ihres digitalen Konsumverhaltens ein. Nutzen Sie bei Bedarf Hilfestellungen: Satzanfänge, Hinweise in einfacher Sprache (was Clickbait ist), Quellenangaben sowie Vorlesen zur besseren Zugänglichkeit. <u>Optional:</u> Aktivieren Sie den vereinfachten Feed (Text zuerst), um die kognitive Belastung für bestimmte Gruppen zu reduzieren. Besprechen Sie in Gruppen die in den Arbeitsblättern angegebenen Antworten. Die Lehrerin stellt einen Zusammenhang zwischen diesen Mustern und der Verstärkung von Negativität/Clickbait her und erklärt, wie diese das Doomscrolling befeuern.
Detaillierte Anweisungen	Hauptaufgabe / Erstellung (20 Minuten) In den gleichen Gruppen wie zuvor brainstormen die Studierenden: „<i>Was macht einen Feed gesünder und verringert die Wahrscheinlichkeit von endlosem Scrollen oder Informationsüberflutung?</i>“ Jede Gruppe schlägt 2-3 Kriterien vor (z. B. mehr Vielfalt, weniger Negativität, weniger Clickbait, positive Inhalte). Diese werden dann in einer Liste von Kriterien für einen gesunden Feed zusammengefasst, die als Grundlage für die Neugestaltung dienen. Zwei kurze Überschriften werden präsentiert: eine neutrale und eine negative. Die Frage lautet : „<i>Welche Überschrift erregt mehr Aufmerksamkeit? Warum könnten Algorithmen die negative Überschrift bevorzugen?</i>“ Anschließend wird ein Zusammenhang hergestellt: Negativitätsbias → Engagement → Endloses Scrollen Mithilfe der „Feed-Filter-Challenge“ müssen die Gruppen ihren Feed gemäß den vorgegebenen Kriterien für einen gesunden Feed neugestalten. Für jeden Beitrag müssen sie entscheiden: Beibehalten / Herabstufen / Hervorheben / Entfernen. Die Art der Präsentation ihres Redesigns ist ihnen freigestellt. ● Skizzieren Sie eine gesündere Ernährung (auf Papier, beim Erstellen von Kästchen oder schnellen Skizzen) ● Nutzen Sie das optionale Blueprint-Arbeitsblatt für zusätzliche Struktur. ● Optional: Vorschläge für neue Inhalte (z. B. Hobbytipps, lokale Veranstaltungen, positive Nachrichten). Gruppen sollen zum Nachdenken anregen: „<i>Wie unterstützt diese Neugestaltung Ihre Kriterien? Wie reduziert sie die Informationsüberflutung?</i>“ Jede Gruppe verfasst eine kurze Stellungnahme: „<i>Unsere Neugestaltung</i>

	reduziert das Doomscrolling durch...“, die in Abschnitt 7.4 Peer-Feedback vorgestellt wird. Austausch & Feedback von Gleichaltrigen (8 Minuten) sollen ihre überarbeiteten Feed-Entwürfe (Skizze oder Blueprint-Arbeitsblatt) im Raum verteilen. Die Schüler gehen herum und sehen sich die Entwürfe von mindestens zwei anderen Gruppen an. Während der Überprüfung hinterlassen sie ein ✓ für etwas, das den Kriterien für gesundes Futter entspricht, und/oder einen Haftzettel mit einem Verbesserungsvorschlag, falls dies nicht der Fall ist. Jede Gruppe kehrt zu ihrem eigenen überarbeiteten Entwurf zurück und liest das erhaltene Feedback. Einführung der Ein-Punkte-Bewertungsskala (basierend auf den von der Klasse erstellten Kriterien für gesunde Ernährung) Anhand dieser Rubrik können Gruppen einen konstruktiven Kommentar mit einer anderen Gruppe teilen . • Ziel der Rubrik: Die Neugestaltung reduziert das endlose Scrollen/die Informationsüberflutung und sorgt gleichzeitig dafür, dass der Feed ansprechend bleibt. ○ Die Beweise, die ich sehe : ... ○ Noch besser wäre es, wenn : ...
Detaillierte Anweisungen	Reflexion & Abschluss (4 Minuten) Bitten Sie die Schüler, anhand der Anregungen in Abschnitt 10.3 einzeln eine kurze Reflexion zu verfassen. Betonen Sie, dass digitales Wohlbefinden ein fortlaufender Prozess ist, der ständige Selbstreflexion und Anpassung erfordert. Unterstreichen Sie die Kernbotschaft: <i>„Sie haben die Macht, Ihre digitale Umgebung zu gestalten. Indem Sie bewusst darauf achten, was und wie Sie es konsumieren, können Sie ein gesünderes und ausgewogeneres Verhältnis zur Technologie entwickeln.“</i> Bevor Sie die Stunde beenden, verteilen Sie das Arbeitsblatt „Mikro-Experiment-Protokoll“ und weisen Sie die Schüler an: <i>„Testet in den nächsten 48 Stunden zu Hause eine eure Strategie. Jedes Mal, wenn ihr merkt, dass ihr zu viel scrollt, notiert ihr den Auslöser, euer Gefühl (😊 / 😐 / 😞), ob ihr eure Strategie angewendet habt und was nach 5 Minuten passiert ist.“</i> Die Schüler schreiben die Strategie, die sie testen werden, oben in ihr Protokoll. Betonen Sie: <i>„Hier geht es nicht um Erfolg oder Misserfolg. Es geht darum, herauszufinden, was für Sie funktioniert.“</i> Erinnern Sie die Klasse an die in Abschnitt 7.1 festgelegten Ziele und Erfolgsindikatoren und sagen Sie: <i>„Einige von Ihnen meinten, Erfolg bedeute, weniger vor dem Schlafengehen nachzusehen. Andere sagten, mehr positive Inhalte hinzuzufügen. Prüfen Sie in den nächsten 48 Stunden, inwiefern Ihre Strategie diesen Erfolgsindikatoren entspricht.“</i>

	Schließen Sie mit einer ermutigenden Aussage ab: „Algorithmen sind darauf ausgelegt, unsere Aufmerksamkeit zu fesseln, aber Sie können die Kontrolle übernehmen. Probieren Sie diese Woche Ihre Strategie aus, und in der nächsten Stunde werden wir darüber reflektieren, was funktioniert hat.“
Link zur DigRight- App	DigRight -App mit den Bereichen „Doomscrolling“ oder „Soziale Medien“ auseinandersetzen. Die App kann Szenarien präsentieren, in denen NPCs mit algorithmischen Feeds oder zwanghaftem Kontrollieren zu kämpfen haben, und regt die Studierenden so zu Entscheidungen an, die die im Unterricht besprochenen Strategien für digitales Wohlbefinden unterstützen (z. B. Fragen zum Umgang mit Benachrichtigungen oder zur Auswahl von Inhalten).
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Schwerpunktwahl: Studierende, die Beispiele für negative Stimmungslage als emotional belastend empfinden, können stattdessen an der <i>Informationsüberflutung</i> arbeiten. • Flexible Ausgabemöglichkeiten: Gruppen können Neugestaltungen als Skizze, als Tabelle (Beibehalten/Entfernen/Hervorheben/Ausblenden) oder als optionales Blueprint-Arbeitsblatt präsentieren. • Vereinfachter Feed: Weniger Beiträge (3–4) für Studierende, die eine geringere kognitive Belastung benötigen. • Visuelle Hilfsmittel: Verwenden Sie Symbole (📱 🎮 😊 🌙) und Emojis (😊 / 😊 / 😊) zur leichteren Kategorisierung und Reflexion. • Satzanfänge: Bieten Sie strukturierte Anregungen für Feedback und Reflexion. • Hilfsmittel: Ermöglichen Sie die Verwendung kontrastreicher, dyslexiefreundlicher Schriftarten, Vorlesen oder digitaler Kopplung. • Flexible Reflexion: Die Feedback-Fragen können mit Symbolen oder kurzen Notizen anstelle von vollständigen Sätzen beantwortet werden. • Peer-Unterstützung: Studierende werden für die Nachbesprechungen der Mikroexperimente strategisch paarweise zusammengestellt (ein starker Reflektor mit einem, der mehr Unterstützung benötigt).
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Formative Bewertung Beobachtung: Beobachten Sie das Engagement der Studierenden in Diskussionen und Aktivitäten und achten Sie dabei auf ihr kritisches Denken bei der Kategorisierung, ihre Beiträge zu den Kriterien für gesunde Ernährung und ihre Begründung für Neugestaltungen. Peer-Bewertung Strategieaustausch & Feedback: Bewerten Sie während der Austauschaktivität (7.4) die Qualität des Feedbacks der Mitschüler und beurteilen Sie die Fähigkeit der Schüler, konstruktive Kritik und Vorschläge zu äußern, was ihr Verständnis für effektive Strategien demonstriert. Selbsteinschätzung

Exit Ticket und Micro-Experiment Log: Überprüfen Sie die Antworten der Schüler auf die Fragen, um ihr metakognitives Bewusstsein, ihre persönlichen Erkenntnisse und ihr Engagement für digitales Wohlbefinden zu beurteilen.

Anschlussübung (Nächste Lektion):

Nachbesprechung des Mikroexperiments: In der folgenden Unterrichtseinheit führen die Schülerinnen und Schüler ein fünfminütiges Zweiergespräch über ihren 48-stündigen Strategieversuch. Bewertet wird ihre Fähigkeit, die Ergebnisse zu reflektieren (*was funktioniert hat, was nicht*) und nächste Schritte zu identifizieren. Dies zeigt Fortschritte im selbstregulierten Lernen und in der praktischen Anwendung digitaler Strategien für das Wohlbefinden.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungsscheckliste für Lehrkräfte

Ziel :

Die Lehrkraft dabei zu unterstützen, die Beteiligung der Schüler und deren Denkprozesse höherer Ordnung während Klassendiskussionen und Einzel-/Partnerarbeit zu erfassen.

Nutzen Sie diese Checkliste informell, während Sie im Raum herumgehen oder während Präsentationen und dem Austausch mit Ihren Kollegen. Ein einfaches ✓ oder ✗ in den Spalten genügt, um Feedback oder Interventionen anzustoßen.

Name des Schülers	Trägt zu den Lernzielen bei (7.1)	Analysiert Futteraufnahme und emotionale Reaktionen (7.2)	Empfiehl Kriterien für gesundes Futter (7.3)	Beteiligt sich an der Neugestaltungsaufgabe (7.3)	Begründung (7.3)	Gibt konstruktives Feedback von Kollegen (7.4)	Schließt Exit-Ticket ab und legt Strategie fest (7.5)

So verwenden Sie es:

- Anwendung während:
 - Diskussionen im Plenum
 - Momente des Austauschs mit Gleichaltrigen
 - Arbeitszeit für die Strategieentwicklung
- Spontan Anzeichen für Verständnis oder Engagement festhalten.
- Verwendungszweck:
 - Formative Bewertung
 - Identifizierung von Schülern, die möglicherweise mehr Unterstützung oder Nachbetreuung benötigen.
 - Feedback in Echtzeit oder nach dem Unterricht geben

Leitfaden zum Lernfortschritt

Anleitung: Verwenden Sie diesen Bewertungsleitfaden, nachdem die Schüler die Lektion abgeschlossen haben (Exit-Ticket + Strategiewahl). Er dient als schnelles, formatives Instrument zur Überprüfung des Gesamtverständnisses, der Reflexionsfähigkeit und der Umsetzbarkeit der Strategien. Bewerten Sie jedes Kriterium anhand der Ergebnisse aus den Unterrichtsaktivitäten und den Exit-Tickets. Die Ergebnisse helfen Ihnen zu erkennen, welche Schüler sicher sind und welche im Rahmen der Nachbesprechung des Mikroexperiments in der nächsten Lektion möglicherweise zusätzliche Unterstützung benötigen.

Kriterien	Gut (3 Punkte)	Entwicklung (2 Punkte)	Benötigt Unterstützung (1 Punkt)
Verständnis von Konzepten	Erklärt anschaulich die Tricks der Plattform (z. B. Negativitätsbias, Clickbait) und die damit verbundenen Links zu Doomscrolling/Informationsüberflutung.	Erwähnt zwar Plattformtricks, die Erklärung ist aber unvollständig oder unklar.	Zeigt wenig bis gar kein Verständnis dafür, wie Plattformen die Nutzer zum Scrollen animieren.
Relevanz persönlicher Reflexionen	Identifiziert eigene Auslöser und verbindet sie mit emotionalen Reaktionen (😊 / 😐 / 😞).	Es werden zwar einige Auslöser identifiziert, der Zusammenhang mit Emotionen bleibt jedoch unklar.	Es konnten keine eindeutigen Auslöser identifiziert werden, oder die Reflexion ist sehr allgemein.

Strategiequalität	Schlägt mindestens zwei konkrete, realistische und persönliche Strategien zur Reduzierung von Informationsüberflutung/Depressions-Scrollen vor.	Schlägt 1–2 Strategien vor, die einigermaßen praktisch oder allgemein gültig sind.	Die Strategien sind unrealistisch, vage, kopiert oder fehlen ganz.
Machbarkeit und Auswirkungen von Strategien	Die Strategien sind praxisnah, klar auf die Kriterien für gesundes Futter abgestimmt und dürften das Wohlbefinden verbessern.	Die Strategien sind nur teilweise realisierbar oder nur lose mit den Kriterien verknüpft.	Die Strategien sind unpraktisch oder stehen in keinem Zusammenhang mit den Zielen des Wohlbefindens.

Bewertungsleitfaden:

- **10–12 Punkte (Ausgezeichnet)** : Starkes Verständnis, durchdachte Reflexion, realistische und wirkungsvolle Strategien.
- **7–9 Punkte (Gut)**: Solides Verständnis, einige Reflexionen, Strategien praktisch, aber noch verbesserungsbedürftig.
- **4–6 Punkte (Teilweise)**: Begrenztes Verständnis, vage Reflexion, unterentwickelte Strategien.
- **0–3 Punkte (Unterstützungsbedarf)**: Unklares Verständnis, fehlende Reflexion, unrealistische oder fehlende Strategien.

Reflexionsanregungen für Studierende

Vorlage für einen Exit-Ticket (3–2–1 + Emoji-Selbsttest)

Anleitung: Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um über das heutige Thema nachzudenken. Sei ehrlich, das ist nur für dich (und deine Lehrkraft, wenn du möchtest). Betrachte dies als ersten Schritt, um deine digitalen Entscheidungen selbstbestimmt zu treffen.

Name: _____

Datum: _____

3 Dinge, die ich heute über Scrollen und Feeds gelernt habe:

Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	2 persönliche Auslöser, auf die ich achten muss: Eine Strategie, die ich diese Woche ausprobieren werde: Emoji-Selbsttest: - Im Moment löst das Scrollen bei mir meistens folgende Gefühle aus: 😊 / 😐 / 😞 - Nachdem ich meine Strategie angewendet habe, möchte ich mich mehr fühlen: 😊 / 😐 / 😞						
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	Einpunkt-Bewertungsschema (Vorlage für Peer-Feedback) Ziel: Jede Gruppe begutachtet während des Galeriegangs den überarbeiteten Entwurf einer anderen Gruppe. Sie notieren eine Stärke (<i>Beweise, die ich sehe...</i>) und einen Verbesserungsvorschlag (<i>Noch besser, wenn...</i>), die sich auf die Kriterien für gesunde Ernährung der Klasse beziehen. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 20px;"> <thead> <tr style="background-color: #f0f0f0;"> <th style="width: 40%; padding: 10px;">Kriterien</th> <th style="width: 60%; padding: 10px;">Rückmeldung</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 10px; vertical-align: top;">Beweise, die ich sehe...</td> <td style="height: 80px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 10px; vertical-align: top;">Noch besser wäre es, wenn...</td> <td style="height: 80px;"></td> </tr> </tbody> </table>	Kriterien	Rückmeldung	Beweise, die ich sehe...		Noch besser wäre es, wenn...	
Kriterien	Rückmeldung						
Beweise, die ich sehe...							
Noch besser wäre es, wenn...							

Mikroexperimentprotokoll (48-Stunden-Strategieversuch)

Name: _____

Strategie, die ich teste: _____

Datum und Uhrzeit	Auslöser (Was hat mich zum Scrollen veranlasst?)	Gefühl (😊 / 😐 / 😞)	Habe ich meine Strategie angewendet ? (✓ / ✗)	Was geschah nach 5 Minuten?
Beispiel: Mo 19:30	Mir ist langweilig, ich habe nichts zu tun	😊	✓	Ging nach draußen, fühlte mich ruhiger.

Nächste Stunde: Partnerbesprechung

Was hat am besten funktioniert?

- Was hat nicht funktioniert?

Was werde ich beim nächsten Mal anders machen?

Hinweise für Lehrkräfte

- Gestalten Sie den Unterricht **schülerzentriert**: Definieren Sie Ziele und Kriterien gemeinsam mit den Lernenden.
- Betonen Sie sowohl **die kognitiven als auch die emotionalen** Aspekte der Futteranalyse.
- Gestalten Sie die Lektion als **Stärkung der Eigenverantwortung** – indem Sie den Schülern helfen, ihr Scrollverhalten selbst zu steuern, anstatt sie einzuschränken.
- Legen Sie mehr Wert auf **formative Rückmeldungen als auf Noten**; nutzen Sie bei Bedarf den optionalen **Leitfaden zum Lernfortschritt** als schnelle Referenz für Lehrkräfte.
- Wahrung des emotionalen Wohlbefindens: Ermöglichen Sie es den Schülern, ihren Fokus auf die Informationsflut zu verlagern, wenn das ständige Scrollen durch negative Nachrichten als belastend empfunden wird.
- Beginnen Sie die **nächste Unterrichtsstunde** mit einer 5-minütigen Nachbesprechung eines Mikroexperiments, um den Zyklus des selbstregulierten Lernens abzuschließen.
- Fördern Sie eine **Wachstumsmentalität**: Zu bemerken, „was nicht funktioniert“, ist genauso wertvoll wie herauszufinden, was funktioniert.

ANHANG I – Entwurf für digitale Datenfeeds (Optionales Arbeitsblatt)

Digital Feed Blueprint

Anleitung für die Schüler:

Dieses Arbeitsblatt ist optional. Nutzt es, wenn ihr euren Feed besser strukturieren wollt. Arbeitet in der Gruppe zusammen, um zu entscheiden, wie Algorithmen funktionieren sollten, um einen gesünderen und ausgewogeneren Feed zu erstellen.

1. Kriterien für gesundes Futter

Notieren Sie 3–5 Regeln, die Ihre Neugestaltung leiten. *Beispiele:* weniger Negativität, mehr Vielfalt, positive/lokale Inhalte hinzufügen, Hobbys und Nachrichten in Einklang bringen.

Kriterium 1: _____

Kriterium 2: _____

Kriterium 3: _____

Kriterium 4: _____

Kriterium 5: _____

2. Algorithmusregeln

Stellen Sie sich vor, Sie wären der Algorithmus. Welchen Regeln sollte er folgen, um einen gesünderen Feed zu erstellen? Überlegen Sie, was gefördert, was eingeschränkt und wie Inhalte gemischt werden sollten.

Regel 1: _____

Regel 2: _____

Regel 3: _____

3. Inhaltsprioritäten

Entscheiden Sie, welche Inhaltsarten häufiger und welche seltener angezeigt werden sollen. Markieren Sie jede Art als „Beibehalten“, „Herunterstufen“, „Hervorheben“ oder „Entfernen“.

Inhaltstyp	Aktion (Behalten/Herabstufen/Hervorheben/Entfernen)	Grund
Neuigkeiten 📰		
Unterhaltung 🎮		
Negativ 😞		
Clickbait 🚨		
Lokal/Gemeinschaftlich 🌐		
Positives Wohlbefinden ✨		

4. Neue Funktionen oder Inhaltsideen

Schlagen Sie 2–3 neue Ideen vor, die den Feed gesünder machen würden (z. B. Tipps für das Wohlbefinden, Anregungen für Hobbys, mehr Geschichten aus der Region, Erinnerungen an Pausen).

Idee 1: _____

Idee 2: _____

Idee 3: _____

5. Begründung in einem Satz

Beschreiben Sie in einem Satz, wie Ihre Neugestaltung das Doomscrolling bzw. die Informationsüberflutung reduziert.

Unser Redesign reduziert das endlose Scrollen durch:

Unterrichtsplan 3

Titel	Digitale Bürgerschaft: Medienkompetenz und eingeschränkte Online-Perspektive
Altersgruppe	16–18 Jahre alt
Zeitraumen	50 Minuten
Lernziel	Die Schülerinnen und Schüler analysieren die gesellschaftlichen und politischen Auswirkungen von Informationsüberflutung und exzessivem Negativscrollen. Sie bewerten, wie diese Verhaltensweisen die öffentliche Meinung und das bürgerschaftliche Engagement beeinflussen können. Die Unterrichtseinheit fordert die Schülerinnen und Schüler heraus, fortgeschrittene Medienkompetenzen zu entwickeln, um verantwortungsvollere Konsumenten von Online-Informationen zu werden.
Lernziele	Die Studierenden werden in der Lage sein: • Ermitteln Sie, wie unterschiedliche Online-Quellen eine eingeschränkte oder einseitige Darstellung von Informationen bieten können. • Beurteilen Sie die Glaubwürdigkeit und mögliche Voreingenommenheit verschiedener Online-Nachrichten- und Social-Media-Quellen. • Entwickeln Sie Strategien, um Ihren Informationskonsum gezielt zu diversifizieren und unterschiedliche Perspektiven zu suchen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Whiteboard oder Projektor • Filzstifte oder Kugelschreiber • Fallstudien-Handout: „Analyse von Online-Nachrichten – „Die Neugestaltung des Innenstadtparks“ (zugänglich über einen geteilten Bildschirm oder individuelle Geräte) • PCs mit Internetzugang für Forschungszwecke • „Erstellung eines ausgewogenen Newsfeeds“ (Anhang I)
Detaillierte Anweisungen	Die Bühne bereiten (7 Minuten) Leiten Sie die Lektion mit einer kurzen Umfrage ein: <i>„Wo habt ihr zuerst von der letzten großen Nachricht erfahren – auf TikTok, Instagram, YouTube, einer Nachrichtenseite, im Fernsehen oder von Freunden/Familie?“</i>

	Es geht darum, zu verdeutlichen, dass die meisten Informationen ihren Ursprung in Social-Media-Feeds haben. Notieren Sie ein bis zwei Kernaussagen an der Tafel: „Die meisten von uns beginnen in den sozialen Medien, daher prägt der Feed, was wir zuerst sehen.“ Schreiben Sie anschließend 3 Grundregeln an die Tafel (und bitten Sie um ein kurzes positives Feedback): 1. Zuhören, um zu verstehen, nicht um zu gewinnen. 2. Nutzen Sie Beweise, nicht persönliche Angriffe. 3. Seien Sie respektvoll anderer Meinung; vermeiden Sie identitätsbasierte Annahmen. Kommen wir nun zum Lernziel. Geben Sie jedem Schüler einen Haftzettel und sagen Sie: „Schreiben Sie eine Sache auf, die Sie heute über Ihre Informationsgewohnheiten lernen oder ändern möchten.“ Notieren Sie einige Beispiele an der Tafel: „Voreingenommenheit schneller erkennen“, „Glaubwürdigkeit prüfen“, „Mehrere Perspektiven betrachten“, „Mein Quellennetzwerk erweitern“. Bitten Sie die Studierenden, ihre Haftnotizen an die Tafel zu kleben und diese dann in 2–3 Kursziele zu gruppieren (z. B. <i>Glaubwürdigkeit bewerten, Perspektiven erweitern, weniger auf die automatische Scrollfunktion angewiesen sein</i>). Wählen Sie gemeinsam im Kurs für jedes Ziel dieser Woche einen einfachen Indikator aus und lassen Sie diesen in 7.5 und der Folgesitzung sichtbar, z. B.: ● <i>Perspektiven erweitern</i> → Füge meinem Feed 1 neue glaubwürdige Quelle mit einer anderen Sichtweise hinzu. ● <i>Glaubwürdigkeit prüfen</i> → Nutzen Sie einen 3-Fragen-Check zu 2 Punkten (Wer/Wie/Warum?). ● <i>Abhängigkeit vom automatischen Scrollen reduzieren</i> → Vor dem Teilen mindestens 1 direkte Quelle öffnen. Sagen: „Als Nächstes analysieren Sie einen kurzen Fall anhand einer Mini-Checkliste zur Beurteilung von Voreingenommenheit und Glaubwürdigkeit. Orientieren Sie sich dabei an unseren Kurszielen.“
Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (10 Minuten) Teilen Sie die Schüler in Vierergruppen ein. Gewähren Sie Zugang zur Fallstudie: Analyse von Online-Nachrichten (entweder durch eine Projektion für die gesamte Klasse oder indem die Schüler sie auf individuellen Geräten abrufen). Kurz erklärt: „Sie werden Beiträge/Nachrichtenartikel anhand der Leitfragen in diesem Tool untersuchen.“ Erinnern Sie die Schüler an das Kursziel aus Abschnitt 7.1: <i>Glaubwürdigkeit bewerten, Perspektiven erweitern, die Abhängigkeit vom automatischen Scrollen reduzieren</i>. Leiten Sie die Schüler an, die Beispielbeiträge zu analysieren. Bitten Sie jede

	Gruppe, eine zusätzliche Frage zu formulieren (z. B. „Was fehlt?“ oder „Wer profitiert davon, wenn ich das glaube?“). Bitten Sie die Gruppen, Anmerkungen auf dem Arbeitsblatt zu machen: ● Indikatoren für Verzerrungen → emotional aufgeladene/belastende Wörter, einseitige Formulierungen, Übertreibung. ● Glaubwürdigkeitsfaktoren → Autor/Quelle genannt? Gibt es Belege? Können Sie das überprüfen? ● Perspektivenlücken → Welche Stimmen fehlen? (z. B. nur eine politische Seite, keine Expertenmeinungen, keine Bürgerperspektive). Anschließend soll jede Gruppe einen von ihrem gefundenen Indikator für Voreingenommenheit und eine von ihr aufgeworfene Frage zur Glaubwürdigkeit vorstellen. Notieren Sie 2–3 Beispiele an der Tafel.
Detaillierte Anweisungen	Hauptaufgabe / Erstellung (15 Minuten) Beginnen Sie mit der Frage: „Denken Sie an die letzten zehn Beiträge oder Schlagzeilen, die Sie online gesehen haben. Woher stammen sie? Welche Perspektiven waren vorherrschend?“ Bitten Sie Gruppen oder Einzelpersonen, Folgendes auf einem Blatt Papier aufzuschreiben: ● Die 3–4 häufigsten Quellen (z. B. TikTok, eine Nachrichtenseite, ein Influencer). ● Achten Sie darauf, ob die Quellen ähnlich sind (gleiche politische Richtung, gleiches Land, gleicher Stil). Verteilen Sie nun das Arbeitsblatt „Aufbau eines ausgewogenen Newsfeeds“ (Anhang I) mit folgenden Anregungen: ● <i>Aufbewahren:</i> Welchen Quellen vertraue ich und welche möchte ich behalten? ● <i>Ergänzung:</i> Welche neuen Quellen könnten meinen Horizont erweitern? (z. B. internationale Quellen, Faktenchecker, unterschiedliche Standpunkte). ● <i>Einschränkung:</i> Welche Quellen führen zu Überforderung, Negativität oder Voreingenommenheit, die ich reduzieren möchte? In der Vorlage sollte folgende Anweisung stehen: „Schreiben Sie ein konkretes Ziel auf, wie Sie diese Woche mit Ihrem neuen Feed interagieren werden, und eine Herausforderung, der Sie sich voraussichtlich stellen werden.“ ● Beispielziel: „Diese Woche einmal BBC World besuchen“ oder „Einem Faktencheck-Account folgen“. ● Beispiel einer Herausforderung: „Es ist einfacher, einfach durch TikTok zu scrollen“ oder „Freunde teilen einseitige Links“.

	Bei Zeitmangel kann dieser Schritt als Hausaufgabe zur Verlängerung aufgegeben werden. Austausch & Feedback von Gleichaltrigen (7 Minuten) Die Schüler sollen sich in Zweiergruppen zusammenschließen und zwei Punkte aus ihren Plänen zum Thema „Aufbau eines ausgewogenen Newsfeeds“ vorstellen: 1. Eine neue Quelle, die sie hinzufügen, um ihren Horizont zu erweitern. 2. Eine Herausforderung, die sie erwarten, wenn sie versuchen, mit ihrem neu gestalteten Feed zu interagieren. Der Partner antwortet mit einem konstruktiven Feedback-Element anhand des vorgegebenen Ein-Punkt-Bewertungsschemas: • „Beweise, die ich sehe...“ (Stärke) • „Noch besser, wenn...“ (Vorschlag) Zum Abschluss bittet die Lehrkraft 2-3 Freiwillige, die wichtigsten Punkte ihrer Diskussionen vorzustellen („<i>Welche Idee aus dem Plan Ihres Partners sollten Ihrer Meinung nach auch andere hören?</i>“).
Detaillierte Anweisungen	Reflexion & Abschluss (7 Minuten) Lassen Sie die Schüler eine kurze Reflexionsübung durchführen, um das Gelernte zu festigen und sich auf die Nachbereitung vorzubereiten. Verteilen Sie den Exit-Ticket (3-2-1 + Emoji-Selbstkontrolle). Die Schüler antworten einzeln: • 3 Erkenntnisse über Online-Nachrichten/Voreingenommenheit, die sie heute gewonnen haben • 2 persönliche Maßnahmen, die sie ergreifen werden, um ihren Horizont zu erweitern oder ihren Feed zu verbessern. • Eine Frage haben sie noch • Emoji Momentan empfinde ich beim Ansehen meines Online-Feeds folgende Gefühle: 😊 / 😐 / 😞 . Nach Anwendung meiner Strategie möchte ich mich eher so fühlen: 😊 / 😐 / 😞 . <i>Ausgewogenen Nachrichtenfeed durchgehen und ein Ziel für die nächsten 48 Stunden formulieren (z. B. „Einer neuen, glaubwürdigen Quelle folgen und zwei Beiträge lesen“). Sie sollen außerdem eine mögliche Herausforderung notieren.</i> Schließen Sie mit einem Rückblick auf die Klassenziele aus Abschnitt 7.1: „<i>Schaut euch die gemeinsam festgelegten Erfolgsindikatoren an. Testet euren Plan in den nächsten zwei Tagen. In der nächsten Stunde besprechen wir kurz, was funktioniert hat, was nicht und wie geht es weiter?</i>“
Link zur DigRight- App	DigRight- App zu Hause zur Festigung des Gelernten zu nutzen. Sie können verschiedene Gebäude virtuell erkunden und unterschiedliche Reaktionen auf die Szenarien ausprobieren, um Feedback zu erhalten und ihr digitales Wohlbefinden zu reflektieren.

Tipps zur Inklusion/Anpassung	● Flexible Einstiegsmöglichkeiten: Studierende, die Nachrichten oder politische Beispiele als emotional belastend empfinden, können weniger polarisierende Themen (z. B. Wissenschaft, Umwelt, Lokalnachrichten) wählen, während sie dieselbe Voreingenommenheits-/Glaubwürdigkeitsanalyse anwenden. ● Vereinfachte Materialien: Stellen Sie eine Version des Tools „Online-Nachrichten analysieren“ mit kürzeren Beiträgen oder weniger Artikeln für Studierende bereit, die eine geringere Lesebelastung benötigen. ● Satzanfänge: Strukturierte Anregungen zur Unterstützung des kritischen Denkens anbieten: ○ „Dieser Beitrag könnte voreingenommen sein, weil...“ ○ „Die fehlende Perspektive hierbei ist...“ ○ „Diese Quelle wirkt glaubwürdig, weil...“ ● Hilfsmittel: Ermöglichen Sie die Nutzung von Vorlesefunktionen, kontrastreichen Bildschirmen, dyslexiefreundlichen Schriftarten und Gruppenarbeit zum gemeinsamen Lesen. ● Flexible Ausgabeformate: Die Studierenden können ihren Balanced Feed-Redesign als kurzen schriftlichen Plan, Infografik oder Mindmap präsentieren. ● Emotionale Sicherheit: Erkennen Sie an, dass die Analyse polarisierender Inhalte Unbehagen auslösen kann. Betonen Sie, dass es um Bewusstsein geht, nicht um Wertung oder Debatte. ● Reflexionsmöglichkeiten: Ermöglichen Sie den Schülern, Audio- oder Stichpunktantworten anstelle eines längeren Textes aufzunehmen, falls das Schreiben eine Hürde darstellt. ● Peer-Pairing: Bilden Sie für die Abschnitte 7.4 und 7.5 Paare aus selbstbewussten Rednern und reflektierenden Denkern, damit alle einen sinnvollen Beitrag zur Diskussion leisten können.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Beobachtung von Gruppendiskussionen (7.2): Nutzen Sie die Beobachtungscheckliste in den Abschnitten 7.2 und 7.3, um die Beteiligung der Studierenden zu erfassen. Achten Sie nicht nur auf fertige Ergebnisse, sondern auch auf Anzeichen von Argumentation und Fragestellungen, z. B.: ● Identifiziert Indikatoren für Verzerrungen und erklärt, warum diese wichtig sind. ● Bewertet die Glaubwürdigkeit unter Bezugnahme auf Quelle, Beweise oder Zweck. ● Erkennt Perspektivenlücken und reflektiert darüber, wer oder was fehlt. ● Erläutert, wie Informationen Stress, Polarisierung oder Manipulation hervorrufen können. Beobachtung des Peer-Feedbacks (7.4): Beobachten Sie, wie die Schüler ihre Pläne präsentieren und Feedback geben, und beurteilen Sie ihre Fähigkeit, ihre

	Strategien klar zu erläutern und die Ideen ihrer Mitschüler sorgfältig zu bewerten. Selbsteinschätzung (7.5): Die Fragen zielen sowohl auf kognitives Lernen (<i>Welche Erkenntnisse über Voreingenommenheit/Glaubwürdigkeit habe ich gewonnen?</i>) als auch auf psychologische Reflexion ab (<i>Wie fühle ich mich durch meinen Feed? Wie könnten Strategien Stress oder Manipulation reduzieren?</i>). Anschlussübung (Nächste Unterrichtsstunde): Die Schüler besprechen in Zweiergruppen ihre 48 -stündige Strategieerprobung: „<i>Was hat funktioniert? Was nicht? Wie geht es weiter?</i>“ Bewertet wird die Fähigkeit der Schüler, Strategien zu überwachen, anzupassen und beizubehalten, was ein wichtiger Indikator für die Entwicklung des digitalen Wohlbefindens ist.
--	---

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungsscheckliste für Lehrkräfte

Ziel : Die Lehrkraft dabei zu unterstützen, die Beteiligung der Schüler und deren kritisches Denken während Klassendiskussionen und Einzel-/Partnerarbeiten zu erfassen. Der Fokus liegt nicht nur auf der Teilnahme, sondern auch auf Belegen für Argumentation und Reflexion.

Nutzen Sie diese Checkliste informell, während Sie im Raum herumgehen oder während Präsentationen und dem Austausch mit Ihren Kollegen. Ein einfaches ✓ oder ✗ in den Spalten genügt, um Feedback oder Interventionen anzustoßen.

Name des Schülers	Identifiziert Indikatoren für Verzerrungen	Bewertet die Glaubwürdigkeit der Quelle (Wer/Wie/Warum)	Hinweise auf Perspektivenlücken	Erläutert mögliche Auswirkungen (Stress, Polarisierung, Manipulation)	Trägt zu einem ausgewogenen Fütterungsplan bei

So verwenden Sie es:

- Anwendung während:
 - Diskussionen im Plenum
 - Momente des Austauschs mit Gleichaltrigen
 - Arbeitszeit für die Strategieentwicklung
- Spontan Anzeichen für Verständnis oder Engagement festhalten.
- Verwendungszweck:
 - Formative Bewertung
 - Identifizierung von Schülern, die möglicherweise mehr Unterstützung oder Nachbetreuung benötigen.
 - Feedback in Echtzeit oder nach dem Unterricht geben

Leitfaden zum Lernfortschritt

Anleitung: Verwenden Sie diesen Bewertungsleitfaden, nachdem die Schüler die Lektion abgeschlossen haben (Exit-Ticket + Strategiewahl). Er dient als schnelles, formatives Instrument zur Überprüfung des Gesamtverständnisses, der Reflexionsfähigkeit und der Umsetzbarkeit der Strategien. Bewerten Sie jedes Kriterium anhand der Ergebnisse aus den Unterrichtsaktivitäten und den Exit-Tickets. Die Ergebnisse helfen Ihnen zu erkennen, welche Schüler sicher sind und welche im 48-Stunden -Nachgespräch zur Strategieerprobung in der nächsten Lektion möglicherweise zusätzliche Unterstützung benötigen.

Kriterien	Gut (3 Punkte)	Entwicklung (2 Punkte)	Benötigt Unterstützung (1 Punkt)
Kritisches Verständnis	Benennt klar Voreingenommenheit, Glaubwürdigkeitslücken und Perspektivenlücken; erklärt, wie Manipulation oder Überforderung das Verständnis verzerren können.	Es werden einige Probleme mit Voreingenommenheit/ Glaubwürdigkeit festgestellt, die Erklärungen sind jedoch unvollständig oder allgemein gehalten.	Geringe Sensibilität für Voreingenommenheit/ Glaubwürdigkeit. Kaum/keine Begründung.
Emotionale und psychologische Einsicht	Reflektiert eingehend darüber, wie sich Essgewohnheiten auf Emotionen (Stress, Angst, Polarisierung) auswirken; erkennt Manipulation oder emotionale Auslöser.	Erwähne einige emotionale Auswirkungen, aber es mangelt an Tiefe oder Bezug zum Verhalten .	Die emotionalen/psychologischen Auswirkungen werden kaum oder gar nicht berücksichtigt.
Strategisches Handeln	Schlägt mindestens zwei konkrete, realistische Strategien vor, die Überforderung reduzieren und einen achtsamen Konsum fördern.	Schlägt 1–2 Strategien vor, die einigermaßen realisierbar oder allgemein anwendbar sind.	Strategien vage, unrealistisch oder fehlend.
Reflexion über die Auswirkungen	Zeigt Verständnis dafür, wie Strategien im Laufe der Zeit wirken; passt Maßnahmen auf der Grundlage von Ergebnissen oder Feedback an oder verfeinert sie.	Reflektiert über Erfolg/Misserfolg, ohne jedoch klare Anpassungsmaßnahmen vorzuschlagen.	Minimale oder gar keine Reflexion über Ergebnisse oder Veränderungen.

Bewertungsleitfaden:

- **10–12 Punkte (Ausgezeichnet):** Starkes Verständnis, durchdachte Reflexion, realistische und wirkungsvolle Strategien; deutliche Anzeichen für Anpassungsfähigkeit.
- **7–9 Punkte (Gut):** Solides Verständnis, einige emotionale Reflexionen, Strategien größtenteils praktisch, aber noch verbesserungsbedürftig.
- **4–6 Punkte (Teilweise):** Begrenztes Verständnis; emotionale Einsicht oder Strategien unterentwickelt.

- **0–3 Punkte (Unterstützungsbedarf):** Minimales Verständnis oder Reflexionsvermögen; unrealistische oder fehlende Strategien.

Hinweis für Lehrkräfte: Nutzen Sie die Ergebnisse, um wachstumsorientiertes Feedback zu geben (z. B. Glow, Grow, Next Step) und um Schüler zu identifizieren, die während der Nachbesprechung der Strategieerprobung in der nächsten Unterrichtsstunde (48 Stunden später) weitere Unterstützung benötigen.

Reflexionsanregungen für Studierende

Abschlussticket (Ende von 7.5)

Anleitung: Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um über das heutige Thema nachzudenken. Sei ehrlich, diese Reflexion ist nur für dich (und deine Lehrkraft, falls du sie teilen möchtest). Sieh es als ersten Schritt, deine digitalen Entscheidungen selbstbestimmt zu treffen.

3 Erkenntnisse über Voreingenommenheit, Glaubwürdigkeit oder Manipulation, die ich heute gewonnen habe:

2 Maßnahmen, die ich ergreifen werde, um meine Perspektiven zu erweitern oder meinen Feed zu verbessern:

Eine Frage habe ich noch:

Emoji-Selbsttest:

- Mein Feed löst bei mir folgende Gefühle aus: 😊 / 😐 / 😞
- Nachdem ich meine Strategie ausprobiert habe, möchte ich mich so fühlen: 😊 / 😐 / 😞

Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	Schnelltest zur Selbsteinschätzung	
	Anleitung: Lesen Sie jede der folgenden Aussagen sorgfältig durch und geben Sie ehrlich ✓/ ✗ oder eine kurze Notiz an, basierend auf Ihrem Verständnis und Ihrem Einsatz während dieser Lektion.	
	Stellungnahme	Antwort (✓ oder ✗ kurze Notiz)
	Heute wurde mindestens ein Indikator für eine Verzerrung identifiziert.	
	Ich habe die Glaubwürdigkeit mindestens einer Quelle geprüft (Wer/Wie/Warum).	
	Ich habe meinem Feed eine neue glaubwürdige Quelle hinzugefügt bzw. plane, dies zu tun.	
	Ich habe darüber nachgedacht, wie sich meine Ernährung auf meine Stimmung oder meinen Stress auswirkt.	
Meine Strategie könnte mir helfen, mich weniger überfordert oder manipuliert zu fühlen, weil...		
Hinweise für Lehrkräfte	• Diese Lektion sollte als Stärkung des Selbstbewusstseins und nicht als Zensur verstanden werden. Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler zu kritischem Denken und zum Umgang mit digitalen Informationen zu befähigen, nicht ihnen „gute“ oder „schlechte“ Medienentscheidungen vorzuschreiben. • In Abschnitt 7.1 sollten klare Diskussionsregeln festgelegt werden („Zuhören, um zu verstehen, nicht um zu gewinnen“), um eine sichere Umgebung für die Auseinandersetzung mit sensiblen Inhalten zu schaffen. • Weisen Sie die Schüler darauf hin, dass Medienkompetenz nicht nur Fakten umfasst, sondern auch das Erkennen, wie Informationen uns fühlen lassen und warum.	

- Konzentrieren Sie sich auf Argumente, nicht auf Meinungen. Lenken Sie die Diskussion mit Fragen wie: „*Welche Beweise stützen diese Behauptung?*“ oder „*Welche Perspektive fehlt?*“
- Im Anschluss an die 48-stündige Strategiestudie sollten die Studierenden angeleitet werden, Muster statt Erfolg/Misserfolg zu erkennen. Beispiel: „*Was fällt Ihnen jetzt auf, wenn Sie am ehesten dazu neigen, sich in negativen Nachrichten zu verlieren oder gestresst zu sein?*“
- Es ist normal, dass sich viele Menschen durch Online-Nachrichten manipuliert oder ängstlich fühlen; dieses Bewusstsein ist der erste Schritt zur Selbstbestimmung.
- Beginnen Sie die nächste Unterrichtsstunde mit der 5-minütigen Nachbesprechung der 48-Stunden -Strategieerprobung. Damit ist der Kreislauf des selbstregulierten Lernens geschlossen (Planen → Handeln → Reflektieren → Anpassen).
- Betonen Sie den Respekt vor unterschiedlichen Meinungen und stärken Sie die Prinzipien der digitalen Bürgerschaft. Überprüfen Sie Informationen, zeigen Sie Einfühlungsvermögen und denken Sie kritisch.

ANHANG I – AUFBAU EINES AUSGEWOGENEN NEWSFEEDS

Aufbau eines ausgewogenen Newsfeeds

Anweisungen:

1. Listen Sie die Quellen auf, die Sie tatsächlich verwenden.
2. Prüfen Sie sie zügig (Glaubwürdigkeit, emotionale Wirkung, Perspektive).
3. Gestalte deinen Feed neu (Behalten / Hinzufügen / Begrenzen) und begründe dies.
4. Erstelle einen kurzen 48-Stunden-Aktionsplan.

Schritt 1: Meine aktuellen Quellen

Nennen Sie Ihre **2–3 wichtigsten Nachrichten- oder Informationsquellen**, die Sie am häufigsten nutzen (z. B. bestimmte Social-Media-Konten, Nachrichten-Websites, YouTube-Kanäle, Influencer).

Quelle / Konto / Kanal	Typ (soziale Medien, Website, Influencer usw.)	Warum ich es am häufigsten verwende (1 Satz)

Schritt 2: Schnelle Quellenprüfung (1–5 einkreisen und eine Notiz hinzufügen)

1 = niedrig, 5 = hoch

Quelle	Glaubwürdigkeit (Wer/Wie/Warum)	Emotionale Anziehungskraft (Clickbait? Empörung ?)	Perspektivenvielfalt (mehrere Seiten?)	Hinweis (Voreingenommenheit oder Auslöser zum Beobachten)

Tipp: Ein hoher Wert für „Emotionale Anziehung“ (4–5) ist nicht immer schlecht, man sollte ihn nur beachten.

Schritt 3: Eine ausgewogene Ernährung zusammenstellen

Kategorie	Beispiele / Konten	Warum ich mich dafür entschieden habe (Auswirkungen auf mich)	Mögliche Voreingenommenheit oder emotionale Auslöser, auf die man achten sollte
Behalten (glaubwürdig, zuverlässig, weiterhin wertvoll)			
hinzufügen , um die Perspektiven zu erweitern)			
Begrenzen / Beseitigen (Quellen, die Überlastung oder Stress verursachen)			

Schritt 4: Kurze Reflexion

- Im Moment löst mein Feed bei mir hauptsächlich folgende Gefühle aus: 😊 / 😐 / 😞
- Ein Manipulationsanzeichen, auf das ich achten werde (z. B. „Wutköder“, irreführende Vorschaubilder):

- Nach 48 Stunden möchte ich mehr fühlen: 😊 / 😐 / 😞 — weil _____

Schritt 5: 48-Stunden-Strategietest

Ziel: Testen Sie zwei Tage lang eine Strategie aus Ihrem überarbeiteten, ausgewogenen Newsfeed. Achten Sie dabei auf Ihre Auslöser, Emotionen und Veränderungen.

Mein Strategieplan

Strategie, die ich testen werde: _____

Wann/Wo ich sie anwenden werde: _____

Wenn ich (Auslöser) bemerke: _____

Dann werde ich (Strategiereaktion): _____

Mein 48-Stunden-Reflexionstisch

Datum und Uhrzeit	Auslöser (Was hat mich zum Scrollen veranlasst?)	Gefühl (😊 / 😐 / 😞)	Habe ich meine Strategie angewendet? (✓ / ✗)	Was geschah nach 5 Minuten?	Wie habe ich mich nach der Anwendung gefühlt?
Beispiel: Mo 19:30	Eine Trendgeschichte auf TikTok	😊	✓	Ging spazieren	Ich fühlte mich nach der Pause ruhiger.

Nächste Stunde: Partnerbesprechung

Was hat am besten funktioniert? _____

- Was hat nicht funktioniert? _____

-Wie hat sich das auf meinen Stress oder meine Polarisierung ausgewirkt? _____

Was werde ich beim nächsten Mal anders machen?

Unterrichtsplan 4

Titel	Digitale Resilienz aufbauen: Emotionen in einer Online-Welt managen
Altersgruppe	15–17 Jahre alt
Zeitraumen	45 - 50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden verstehen, wie Online-Informationsumgebungen ihre Emotionen, Aufmerksamkeit und ihr Wohlbefinden beeinflussen. Sie werden kritisch untersuchen, wie Algorithmen und Designmerkmale zu exzessivem Negativ-Scrollen und Informationsüberflutung führen, und sie werden Strategien zur Emotionsregulation üben, um ihre digitale Resilienz zu stärken.
Lernziele	Die Studierenden werden in der Lage sein: • Identifizieren Sie Emotionen und psychologische Auswirkungen, die mit Informationsüberflutung und dem endlosen Scrollen nach negativen Dingen verbunden sind. • Identifizieren Sie mindestens zwei persönliche emotionale Auslöser und analysieren Sie, wie App-Designmerkmale (Benachrichtigungen, unendliches Scrollen, Algorithmen) diese Reaktionen verstärken können. • Üben und erläutern Sie mindestens zwei Techniken zur Emotionsregulation, um digitalen Stress zu bewältigen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Whiteboard oder Projektor • Filzstifte oder Kugelschreiber • Arbeitsblatt „Digitaler Emotions-Check“ (Anhang I) • Vordruckte „Digitale Auslöserkarten“, „Resilienzstrategiekarten“ und „Mein digitales Resilienz-Toolkit“ (Anhang II) • Für jeden Schüler/jedes Schülerpaar wird ein großes Blatt Papier oder eine Plakatwand zum Erstellen des eigenen Werkzeugkastens bereitgestellt, alternativ kann auch ein digitales Canvas-Tool (Canva, Padlet, Jamboard) genutzt werden. • Kurzer Videoclip (30-Sekunden-Montage zum Thema Doomscrolling https://www.youtube.com/watch?v=thLHZeGYi8g)
Detaillierte Anweisungen	Die Bühne bereiten (7 Minuten) Beginnen Sie mit einem kurzen Video oder einer Bildsequenz, die endloses Scrollen veranschaulicht (z. B.

	https://www.youtube.com/watch?v=thLHZeGYi8g) und fragen Sie dann: „Denken Sie an eine Situation, in der Sie viel Zeit online verbracht haben, vielleicht beim Scrollen durch soziale Medien, beim Ansehen von Videos oder beim Lesen von Nachrichten. Wie hat sich Ihre Stimmung danach verändert, insbesondere wenn Sie aufwühlende Inhalte gesehen oder sich überfordert gefühlt haben?“ Gönnen Sie den Schülern einen Moment der Ruhe und Besinnung und fordern Sie sie anschließend auf, ihre Gefühle mitzuteilen (z. B. „Ich fühlte mich müde“, „Ich fühlte mich gestresst“, „Ich fühlte mich etwas niedergeschlagen“, „Ich wurde wütend“). Betonen Sie, dass diese Gefühle normal sind und viele Menschen sie erleben. Führen Sie die zentrale Herausforderung ein: „Das Internet ist zwar fantastisch, kann aber auch eine Stressquelle sein und zu Gefühlen wie Angst, Traurigkeit oder sogar Wut führen, wenn wir nicht achtsam damit umgehen.“ Definieren Sie gemeinsam den Zweck der Unterrichtseinheit, indem Sie den Satz „Digitale Resilienz stärken“ an die Tafel schreiben und fragen: „Was würde euch helfen, eure Emotionen online besser zu kontrollieren?“ Hören Sie sich die Vorschläge der Schüler an und sammeln Sie 3–4 Antworten, die Sie anschließend zu gemeinsam erarbeiteten Zielen zusammenfassen, z. B.: • Erkennen, wie Online-Inhalte mich emotional beeinflussen • Lerne Strategien, um ruhig oder konzentriert zu bleiben. • Meine Scrollzeit besser einteilen Schreiben oder projizieren Sie diese als „Unsere Klassenziele für heute“.
Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (10 Minuten) Verteilen Sie das Arbeitsblatt „Digitaler Emotions-Check“ (oder projizieren Sie die Fragen, damit die Schüler in ihren Heften darüber nachdenken können). Bitten Sie die Schüler, sich einige Minuten Zeit zu nehmen, um individuell über die folgenden Fragen nachzudenken: „Welche Online-Inhalte oder Interaktionen in sozialen Medien lösen bei euch Stress, Traurigkeit, Wut oder Angst aus?“ Ermutigen Sie sie außerdem, folgende Frage zu bedenken: „Wann fühlt ihr euch am meisten von Informationen überfordert oder in Versuchung, euch in endlosen Negativmeldungen zu verlieren?“ Teilen Sie die Schüler in Vierergruppen ein. Lassen Sie sie Auslöser kategorisieren (z. B. Vergleichsbeiträge, schlechte Nachrichten, negative Kommentare, ständige Benachrichtigungen, Streitereien). Jede Gruppe nennt zwei bis drei häufige Auslöser und präsentiert diese an der Tafel. Leiten Sie eine Diskussion im Plenum zum Thema „Warum treten diese Auslöser immer wieder auf?“. Lenken Sie die Reflexion darüber an, wie Gestaltungsmerkmale diese Emotionen verstärken. Fragen Sie: • „Was bringt dich dazu, weiterzuscrollen, selbst wenn es dir schlechter geht?“ • „Welche App-Funktionen könnten darauf ausgelegt sein, Sie zurück in die App zu locken?“

	• „Wie wirken sich Benachrichtigungen oder Empfehlungen auf Ihre Stimmung aus?“ Fassen Sie die wichtigsten Begriffe zusammen: <i>unendliches Scrollen, Benachrichtigungen, Belohnungsschleifen, Algorithmen</i>, Bezug zur Informationsüberflutung und zum Doomscrolling.
Detaillierte Anweisungen	Hauptaufgabe / Erstellung (15 Minuten) Teilen Sie die Schüler in Zweier- oder Kleingruppen ein und geben Sie ihnen einen Satz vorgedruckter „Digitaler Auslöserkarten“ und „Resilienzstrategiekarten“. Zu jeder Auslöserkarte wählen sie dann eine entsprechende Resilienzstrategiekarte aus, von der sie glauben, dass sie ihnen helfen würde, mit diesem spezifischen Auslöser umzugehen. Sie müssen die Karten einander zuordnen. Sie sollten sie in folgende Kategorien einteilen: • „Pre-Scroll Prep“: Eine Strategie, die man anwendet, bevor man mit dem Auslöser interagiert (z. B. einen Timer stellen, bevor man soziale Medien öffnet, wenn „Langeweile und einfach nur Scrollen“ ein Auslöser ist). • „Spontane Reaktion“: Eine Strategie, die man anwendet, wenn man mit dem Auslöser konfrontiert wird und sich überfordert fühlt (z. B. tiefes Durchatmen, wenn „Online-Streitigkeiten“ ein Auslöser sind). • „Erholung nach dem Scrollen“: Eine Strategie, die man anwenden kann, nachdem man sich vom Auslöser gelöst hat, falls dieser immer noch negative Gefühle hervorruft (z. B. mit einem Freund sprechen, wenn das „Sehen von perfekten Leben“ Traurigkeit auslöst). Ermutigen Sie zu Diskussionen darüber, warum bestimmte Strategien bei bestimmten Auslösern besser funktionieren. Anschließend wählt jeder Schüler drei Auslöser aus den Karten aus, die ihn am stärksten beeinflussen. Zusätzlich erhalten die Schüler leere Karten, auf denen sie die in Abschnitt 7.2 genannten Auslöser notieren können. Für jeden ihrer drei Auslöser schreiben (oder tippen, falls digital) die Schüler die passenden Strategien auf ihr Arbeitsblatt <i>„Digitale Resilienz-Toolkit“</i>. Außerdem fügen sie Folgendes hinzu: • Eine <i>Anpassung einer Gewohnheit oder einer App-Einstellung</i> (z. B. Push-Benachrichtigungen deaktivieren, die Anzeigedauer des „Für dich“-Feeds begrenzen, Offline-Pausen einplanen). • Kurzer Hinweis: <i>„Diese Strategie ist hilfreich, weil...“</i> Die Karten sollten herumgereicht werden, um sicherzustellen, dass die Schüler jede Zuordnung begründen können. Jeder Student wählt eine Strategie aus seinem Werkzeugkasten aus, um sie in den kommenden Tagen im Rahmen eines 48-stündigen persönlichen Experiments zu testen.

	Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5 - 10 Minuten) Auslöser und eine Strategie aus ihrem Repertoire nennen (idealerweise diejenige, die sie in den nächsten 48 Stunden testen wollen). Sie sollen kurz erläutern, <i>warum diese Strategie ihrer Meinung nach funktionieren könnte und wie sie mit einer bestimmten Gewohnheit oder einem bestimmten Designmerkmal zusammenhängt.</i> Erklären Sie ihnen, dass jeder Partner mithilfe des folgenden Rahmens antwortet, um Feedback vom Gegenüber zu geben: • „Beweise, die ich sehe...“ (was sinnvoll erscheint oder sich effektiv anfühlt), • „Noch besser wäre es, wenn...“ (ein kleiner Vorschlag oder eine alternative Idee), • „Ich könnte auch versuchen...“ (optional – Verbindung oder gemeinsame Erkenntnis). Ermutigen Sie zu kurzen, freundlichen und konkreten Kommentaren (ohne Wertungen oder persönliche Meinungen).
Detaillierte Anweisungen	Reflexion & Abschluss (5 - 10 Minuten) Jedem Schüler wird ein 3-2-1-Exit-Ticket mit Reflexionsfragen ausgehändigt. Die Schüler sollen individuell über die Lektion reflektieren, indem sie die folgenden Fragen beantworten: „3 Dinge, die ich über den Umgang mit meinen Emotionen oder Triggern online gelernt habe“, „2 Strategien, die ich dabei als besonders hilfreich empfunden habe“ und „1 Maßnahme, die ich in den nächsten 48 Stunden ergreifen werde, um meine digitale Resilienz zu stärken“ sowie eine Emoji-Kontrolle. Ermutigen Sie Schüler, die sich wohlfühlen, eine Erkenntnis oder ihren „nächsten Schritt“ laut auszusprechen. Betonen Sie, dass es um <i>Bewusstsein und Weiterentwicklung</i> geht, nicht um Perfektion. Sammeln Sie die Feedbackbögen als Form der Leistungsbeurteilung und zur Gestaltung zukünftiger Unterrichtsstunden ein. Schließen Sie mit folgendem Satz ab: „In den nächsten 48 Stunden werden Sie die von Ihnen gewählte Strategie ausprobieren. Wir beginnen unsere nächste Unterrichtsstunde mit einer Reflexion darüber, was funktioniert hat, was nicht und wie sich dies auf Ihre Gefühle oder Ihre Konzentration ausgewirkt hat.“
Link zur DigRight- App	DigRight- App zu Hause zur Festigung des Gelernten zu nutzen. Die Szenarien mit Stimmungsschwankungen helfen ihnen, den Zusammenhang zwischen ihren digitalen Gewohnheiten und ihrem emotionalen Zustand zu erkennen. Bestimmte Szenarien in der App zeigen beispielsweise nicht-digitale Charaktere (NPCs), der digitale Stress erleben, und regen die Schülerinnen und Schüler dazu an, Strategien zur Emotionsregulation aus ihrem „Plan zur digitalen Resilienz“ anzuwenden.

Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Ermöglichen Sie den Schülern vielfältige Möglichkeiten, ihre Gefühle und Strategien auszudrücken, sei es durch Schreiben, Zeichnen, Emoji-basierte Diagramme oder digitale Werkzeuge. • Nutzen Sie den digitalen Emotions-Check-in mit Emojis, um visuelle Lerner oder Schüler mit begrenztem emotionalem Wortschatz zu unterstützen. • Geben Sie den Studierenden die Möglichkeit, persönliche Beispiele auszulassen oder zu anonymisieren. Bieten Sie einen ruhigen Raum zum Nachdenken für alle an, die sich überfordert fühlen. • Erkennen Sie an, dass der Ausdruck von Gefühlen je nach Kultur variiert; manche Schüler bevorzugen die stille Reflexion, andere den offenen Austausch. Normalisieren Sie beides. • Bieten Sie Satzanfänge an (z. B. „Wenn ich ___ online sehe, fühle ich mich ___, weil...“). Stellen Sie vereinfachte Kartensätze oder vorausgewählte Beispiele für Schüler bereit, die zusätzliche Unterstützung benötigen. • Ermöglichen Sie Spracherkennung, Vorlesefunktionen oder kollaborative Online-Boards (Padlet, Mentimeter) für mehr Barrierefreiheit.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Die formative Bewertung erfolgt während der gesamten Unterrichtsstunde. Dazu gehört die Beobachtung der Beteiligung an Gruppendiskussionen und Brainstorming-Sitzungen. Die Lehrkraft notiert, ob die Schüler: • Emotionen und Auslöser präzise identifizieren. • Erkennen Sie Gestaltungsmerkmale, die Emotionen verstärken. • Strategien sollten den Auslösern angemessen zugeordnet werden. • Zeigen Sie in Diskussionen Empathie und verwenden Sie einen emotionalen Wortschatz. Die Peer-Bewertung findet im Rahmen von 7.4 statt. Dabei nutzen die Studierenden das dreiteilige Rahmenmodell, um sich gegenseitig unterstützende, konkrete Kommentare zu ihren Werkzeugkästen zu geben. Die Selbsteinschätzung erfolgt mittels der „3-2-1“-Exit-Tickets, die eine abschließende Überprüfung des Verständnisses der Studierenden für die Schlüsselkonzepte und deren Anwendung ermöglichen, sowie des Reflexionsabschnitts ihres <i>Digital Resilience Toolkit</i>, um Erkenntnisse zu dokumentieren und einen 48-stündigen Strategieversuch zu planen.
Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster) Bewertungsraster für einen Strategieplan zum digitalen Wohlbefinden Ziel: Die Qualität und die Sorgfalt im Umgang jedes einzelnen Schülers mit digitalen Ressourcen zu beurteilen (die Hauptaufgabe der Unterrichtseinheit).	

Kriterien	Ausgezeichnet (3 Punkte)	Gut (2 Punkte)	Entwicklung (1 Punkt)
Auswahl gestaffelter Strategien	Erklärt anschaulich, wie Auslöser die Stimmung beeinflussen und wie Strategien zur Emotionsregulation beitragen.		
Begründung der Strategieentscheidungen	Verknüpft Emotionen mit spezifischen digitalen Funktionen oder Gewohnheiten, die diese verstärken.		
Umsetzbarkeit und Praktikabilität des Toolkits	Bewertet die Wirksamkeit der Strategien und plant Anpassungen für die zukünftige Anwendung.		
Metakognitive Reflexion	Bewertet die Wirksamkeit der Strategien und plant Anpassungen für die zukünftige Anwendung.		

Bewertungsleitfaden:

- **10–12 Punkte (Ausgezeichnet)** : Tiefes emotionales und kritisches Verständnis; realistische Strategien; deutliche Anzeichen von Reflexion und Weiterentwicklung.
- **7–9 Punkte (Gut)** : Solides Verständnis; Strategien praktisch, aber die Reflexion könnte vertieft werden.
- **4–6 Punkte (Teilweise)** : Begrenzte Einsicht oder vage Strategien; minimale Reflexion.
- **0–3 Punkte (Unterstützungsbedarf)**: Unvollständiges Verständnis; fehlende oder ungeeignete Strategien.

Reflexionsanregungen für Studierende

Abschlussticket (Ende von 7.5)

Anleitung: Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um über das heutige Thema nachzudenken. Sei ehrlich, diese Reflexion ist nur für dich (und deine Lehrkraft, falls du sie teilen möchtest). Sieh es als ersten Schritt, deine digitalen Entscheidungen selbstbestimmt zu treffen.

3 Dinge, die ich online über meine Emotionen oder Trigger gelernt habe:

Zwei Strategien, die ich als besonders hilfreich empfand:

Eine Maßnahme, die ich in den nächsten 48 Stunden ergreifen werde:

Emoji-Selbsttest:

- Wie stehe ich heute zu meinen Online-Gewohnheiten? 😊 / 😐 / 😞
- Nachdem ich meine Strategie ausprobiert habe, möchte ich mich so fühlen: 😊 / 😐 / 😞

Vorlagen für Peer- /Selbstbewertung

Einpunkt-Rubrik (Peer-Feedback)

Prompt	Rückmeldung
Beweise, die ich sehe...	
Noch besser wäre es, wenn...	
Ich könnte auch Folgendes versuchen...	

Satzanfänge:

- „Ich sehe, dass Sie ___ hinzugefügt haben, was ein Bewusstsein für ... zeigt.“
- „Noch besser wäre es, wenn Sie versuchen würden, ___, um Stress oder Überlastung abzubauen.“
- „Ich könnte auch ___ ausprobieren, weil ...“

Checkliste zur Selbsteinschätzung

Anleitung: Lesen Sie jede der folgenden Aussagen sorgfältig durch und geben Sie ehrlich ✓/ ✗ oder eine kurze Notiz an, basierend auf Ihrem Verständnis und Ihrem Einsatz während dieser Lektion.

Stellungnahme	Antwort (✓ oder ✗ kurze Notiz)
Ich habe mindestens einen emotionalen Auslöser identifiziert.	
Ich habe es mit einer bestimmten App-Funktion oder Gewohnheit verknüpft.	
Ich habe jeder Phase eine passende Strategie zugeordnet.	
Ich kann erklären, warum meine Strategie mir möglicherweise helfen könnte, mich besser zu fühlen.	
Ich habe eine kleine Änderung geplant, die ich in den nächsten 48 Stunden ausprobieren kann.	

Hinweise für Lehrkräfte

- Digitale Emotionen sollten als universell und kontrollierbar dargestellt werden. Der Schwerpunkt sollte auf Wachstum und Selbstregulation anstatt auf „guten“ oder „schlechten“ Emotionen liegen.
- Seien Sie ein Vorbild an Empathie und Neugier, indem Sie Gefühle ohne Analyse oder Wertung anerkennen. Fördern Sie metakognitive Fragen: „Was ist Ihnen an Ihren Reaktionen aufgefallen?“ anstatt „Warum haben Sie sich so gefühlt?“
- Schaffen Sie frühzeitig Vertrauen (Vertraulichkeit, Respekt, kein erzwungenes Teilen von Informationen). Halten Sie emotionale Offenbarungen kurz und lenken Sie den Fokus auf Strategien und Fähigkeiten.

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Fordern Sie die Schüler auf, ihre Emotionen mit Designmerkmalen („Was hat Sie zum Weiterscrollen animiert?“) und persönlichen Entscheidungen („Was können Sie beim nächsten Mal ändern?“) in Verbindung zu bringen.• Beginnen Sie die nächste Unterrichtsstunde mit einer kurzen Nachbesprechung des 48-stündigen Strategieversuchs: „Welche Strategie hat am besten funktioniert und warum?“• Notieren Sie nach dem Unterricht emotionale Tendenzen oder wiederkehrende Auslöser, um zukünftige Unterrichtseinheiten zum Thema digitales Wohlbefinden oder App-Design-Bewusstsein zu gestalten. |
|--|--|

ANHANG I – DIGITALER EMOTIONS-CHECK-IN

Digitaler Emotions-Check-in

Name: _____ Datum: _____

Anleitung: Denken Sie an Ihre jüngsten Online-Erfahrungen – soziale Medien, Videos, Chats oder Nachrichten. Markieren Sie die Gefühle, die Sie am häufigsten empfunden haben, und bewerten Sie deren Intensität auf einer Skala von **1 (sehr schwach)** bis **5 (sehr stark)**.

Beschreiben Sie anschließend, welche Art von Inhalten oder Situation diese Gefühle ausgelöst hat.

Teil 1: Meine Online-Gefühle

(Kreuzen Sie alle zutreffenden Punkte an oder zeichnen Sie Ihre eigene Emoji, falls es nicht dabei ist!)

Emotion	Habe ich das in letzter Zeit so empfunden? (✓)	Intensität (1–5)	Was löst dieses Gefühl üblicherweise online aus?
😊 Ruhig / entspannt			
😄 Aufgeregt / glücklich			
😐 Langeweile / Gleichgültigkeit			
😞 Verwirrt / überfordert			
😰 Ängstlich / gestresst			
😡 Wütend / frustriert			
😞 Traurig / entmutigt			
😱 Schockiert / verängstigt			
😫 Erschöpft / müde			

Tipp: Es gibt kein „richtiges“ oder „falsches“ Gefühl. Es geht darum, Muster zu erkennen.

Teil 2: Anregungen zur Reflexion

1. Welche Emotionen treten bei Ihnen online
am häufigsten oder stärksten auf?

2. Welche Inhalte, Apps oder Aktivitäten scheinen sie **auszulösen**?

3. Wie beeinflussen diese Emotionen **Ihr Scrollverhalten**? (z. B. veranlassen sie Sie dazu, länger zu bleiben, die Seite zu verlassen, zu streiten, zu vergleichen usw.)

Teil 3: Optionales visuelles Check-in

Zeichne, male oder markiere deine **aktuelle Online-Stimmung** auf der untenstehenden Skala.



(Kreisen Sie diejenige Option ein oder färben Sie sie ein, die am besten zu Ihrem aktuellen Zustand passt.)

ANHANG II – MEIN TOOLKIT FÜR DIGITALE RESILIENCE

Mein Toolkit für digitale Resilienz

Anweisungen

Identifizieren Sie mithilfe der Auslöser- und Strategiekarten drei Situationen oder Emotionen, die Sie online am stärksten beeinflussen. Notieren Sie die passenden Strategien, die Ihrer Meinung nachhelfen könnten, eine für jede Phase:

- *Vorbereitung vor dem Scrollen*
- *Spontane Aktion*
- *Wiederherstellung nach dem Scrollen.*

Fügen Sie anschließend eine realistische *Gewohnheit oder Einstellungsänderung hinzu* (z. B. Benachrichtigungen deaktivieren, Zeitlimits festlegen oder Offline-Pausen einlegen). Wählen Sie abschließend eine Strategie aus, die Sie in den nächsten 48 Stunden testen möchten, und notieren Sie, wie ein Erfolg aussehen würde.

Teil A – Meine Top 3 Auslöser und Strategien

	Auslösen (Was verursacht üblicherweise Stress oder Überlastung?)	Vorbereitung vor dem Online-Scrollen (Bevor Sie online gehen)	In-the-Moment-Bewegung (Beim Scrollen)	Wiederherstellung nach dem Scrollen (Nach dem Scrollen)
1				
2				
3				

Teil B – Meine Gewohnheit / Einstellungsanpassung

(Wählen Sie eine kleine Änderung in der Art und Weise, wie Sie Apps oder Geräte nutzen.)

 Ich werde Folgendes anpassen: _____

 Warum mir das Helfen wird: _____

Teil C – 48-Stunden-Strategietest

Mein Auslöser	Strategie, die ich testen werde	Wann / Wo	Woran ich merke, dass es hilft (mein Zeichen für Erfolg)

Reflexion (nach dem Prozess)

- Wie hat sich die Anwendung Ihrer Strategie auf Ihren Stress, Ihre Konzentration oder Ihre Emotionen ausgewirkt?

- Wirst du es weiterhin benutzen? Was würdest du ändern?

Digitale Triggerkarten

Sie sehen perfekte Leben in den sozialen Medien	Ständige Hiobsbotschaften
Online-Streitigkeiten	Ich fühle mich unter Druck gesetzt, sofort zu reagieren.
Benachrichtigungen spät in der Nacht	Mir ist langweilig und ich scrolle einfach nur.
Angst, etwas zu verpassen (FOMO)	Vergleich der Likes/Follower mit anderen
negative oder kritische Kommentare erhalten	Lesen von emotional aufwühlenden Inhalten
☐ _____	☐ _____
☐ _____	

Resilienzstrategiekarten

Atmen Sie 5 Mal tief durch.	Lege das Telefon für 15 Minuten in einen anderen Raum.
Hören Sie aufbauende Musik	Sprich mit einem vertrauten Freund
Legen Sie ein tägliches Bildschirmzeit-/App-Limit fest.	Aktiv nach positiven Inhalten suchen
Machen Sie einen kurzen Spaziergang	Schreibe auf, was du fühlst.
Störende Accounts stummschalten oder entfolgen	Nicht notwendige Benachrichtigungen deaktivieren
Ersetzen Sie das Scrollen durch eine sinnvolle Gewohnheit (z. B. Lesen).	Führe eine kurze Meditations- oder Achtsamkeitsübung durch.
☐ _____	☐ _____
☐ _____	

Unterrichtsplan 5

Titel	Digitale Stimmen: Storytelling nutzen, um etwas zu bewegen
Altersgruppe	16–18 Jahre alt
Zeitraumen	50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden analysieren, wie digitale Plattformen nicht nur dem Konsum, sondern auch als wirkungsvolle Instrumente für Interessenvertretung und positiven sozialen Wandel genutzt werden können. Gemeinsam erstellen sie ein kurzes digitales Storytelling-Projekt (z. B. ein Storyboard für ein Video, einen Infografik-Entwurf oder eine Reihe von Social-Media-Posts), das einen spezifischen Aspekt des digitalen Wohlbefindens thematisiert oder Online-Negativität entgegenwirkt. Letztendlich verstehen sie sich als aktive und verantwortungsbewusste digitale Bürger, die in der Lage sind, Online-Räume durch glaubwürdige, inklusive und inspirierende Geschichten aktiv mitzugestalten.
Lernziele	Die Studierenden werden in der Lage sein: • Identifizieren und analysieren Sie, wie digitales Storytelling positive Botschaften fördern und schädlichen Online-Trends entgegenwirken kann. • Erkennen Sie die Schlüsselemente verantwortungsvoller und ethischer Online-Kommunikation, einschließlich Respekt, Genauigkeit und Zustimmung. • Entwickeln Sie eine klare und zielgerichtete Botschaft für ein digitales Interessenvertretungsprojekt im Bereich des digitalen Wohlbefindens. • Entwerfen und verfassen Sie einen kurzen digitalen Storytelling-Beitrag, der ihre Botschaft wirkungsvoll vermittelt.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Whiteboard oder Projektor • PCs mit Internetzugang • Filzstifte oder Kugelschreiber • Infografik für Lehrkräfte verfügbar) • Großes Papier/Plakatkarton, farbige Marker/Bleistifte (zum Erstellen von Storyboards/Infografiken) oder Zugang zu einfachen digitalen Design-Tools (z. B. Google Slides, Canva Basisfunktionen, falls verfügbar und die Zeit für schnelle Entwürfe ausreicht).

Detaillierte Anweisungen	Die Bühne bereiten (7 Minuten) Beginnen Sie mit der Frage: <i>„Wir haben viel über die Herausforderungen des Online-Seins gesprochen – Informationsflut, endloses Scrollen durch negative Nachrichten, sozialer Druck. Aber was wäre, wenn wir dieselben Plattformen nutzen könnten, um positive Veränderungen zu bewirken? Welche Botschaften braucht die Online-Welt Ihrer Meinung nach mehr?“</i> Geben Sie den Schülern einen Moment Zeit zum Nachdenken und bitten Sie dann einige, ihre Ideen mitzuteilen. Notieren Sie einige davon gegebenenfalls an der Tafel (z. B. „mehr Freundlichkeit“, „Lösungen für Probleme“, „inspirierende Geschichten“, „Erfahrungen aus dem echten Leben“). Schreiben Sie an die Tafel: „Was macht eine digitale Botschaft wirkungsvoll?“ Die Schüler sammeln kurze Ideen (z. B. <i>klare Botschaft, Emotionen, Ehrlichkeit, Kreativität, Glaubwürdigkeit, Respekt</i>). Fassen Sie 4–5 gemeinsame Ideen zusammen und sagen Sie: <i>„Diese dienen uns heute als gemeinsame Erfolgskriterien, wenn wir unsere eigenen Geschichten erstellen.“</i> Anschließend sollte das Konzept des <u>digitalen Storytellings</u> <u>vorgelegt werden</u>, und zwar als <i>„die Verwendung kreativer digitaler Formate (wie kurze Videos, Infografiken oder Social-Media-Kampagnen), um wichtige Botschaften zu vermitteln und zum Handeln anzuregen“</i>. Definieren Sie gemeinsam das Ziel der Lektion, indem Sie fragen: <i>„Was möchten Sie nach dem Besprochenen am Ende dieser Lektion erreichen oder können? Welchen positiven Einfluss möchten Sie online ausüben?“</i> Hören Sie sich anschließend ihre Vorschläge an. Auf Grundlage ihres Feedbacks formulieren Sie das Ziel der Lektion: <i>„Ausgezeichnet! Heute möchten wir Sie befähigen, nicht nur passive Konsumenten zu sein. Wir werden erkunden, wie Sie aktiv positive Online-Wirkungen gestalten können, indem Sie digitales Storytelling nutzen, um sich für digitales Wohlbefinden einzusetzen und zu einer besseren Online-Umgebung beizutragen.“</i>
Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (10 Minuten) Präsentieren Sie die folgenden (ähnliche Clips finden Sie hier) 2-3 kurze, aussagekräftige Beispiele für digitale Advocacy-Kampagnen oder -Geschichten. Beispiel 1 : Zeigen Sie das folgende im Zeitraffer abgespielte Video zum Thema Informationsüberflutung (https://youtube.com/shorts/Yhf46e4o8Ec?si=o5vNQgkOGz0zUJkd) Dann fragen Sie: ○ <i>Welche Botschaft soll damit vermittelt werden? (Vorteile des Abschaltens).</i>

	○ <i>Wer ist die Zielgruppe?</i> (Jugendliche, alle, die sich überfordert fühlen). ○ <i>Was macht es wirkungsvoll?</i> (Visueller Kontrast, nachvollziehbares Problem, einfache Lösung, einprägsames Hashtag). ○ <i>Wie empfindest du es im Vergleich zu einem typischen „Doomscroll“?</i> Beispiel 2 : Infografik präsentieren Dann fragen Sie: ○ <i>Welche Botschaft soll hier vermittelt werden?</i> (Wichtigkeit der Informationsprüfung, Bekämpfung von Fehlinformationen). ○ <i>Wer ist die Zielgruppe?</i> (Jeder, der online ist, insbesondere diejenigen, die Inhalte schnell teilen). ○ <i>Was macht es effektiv?</i> (Klare Schritte, visuelle Attraktivität, Behandlung eines realen Problems). ○ <i>Wie empfindest du es im Vergleich zu einem typischen „Doomscroll“?</i> Leiten Sie eine Klassendiskussion darüber, wie diese Beispiele eine andere Erfahrung als das sogenannte „Doomscrolling“ bieten und wie sie Storytelling nutzen, um einen positiven Einfluss auszuüben. Ermutigen Sie die Schüler, über die verschiedenen Möglichkeiten nachzudenken, wie digitale Medien zum Guten eingesetzt werden können.
Detaillierte Anweisungen	Hauptaufgabe / Erstellung (25 Minuten) Teilen Sie die Schüler in Vierergruppen ein. Jede Gruppe wählt EINE konkrete Herausforderung im Bereich des digitalen Wohlbefindens (z. B. übermäßige Bildschirmzeit, Online-Vergleiche, Fehlinformationen, Online-Negativität) und erstellt gemeinsam einen <i>Entwurf</i> für einen kurzen Text zur digitalen Interessenvertretung. Bevor die Erstellung eines Dokuments beginnt, sollten die Gruppen dies besprechen. Stellen Sie großformatiges Papier, Stifte und/oder Zugang zu einfachen digitalen Designwerkzeugen (wie Canva für Storyboards/Infografiken oder ein gemeinsames Dokument für Drehbücher) bereit, sofern verfügbar. Weisen Sie die Gruppen an, ein Format auszuwählen und dessen spezifische Anweisungen zu befolgen. Vor Beginn der Gruppenarbeit sollte Folgendes besprochen werden: ● <i>Welches Thema oder welchen Wert möchten wir hervorheben?</i> (z. B. Freundlichkeit, digitale Ausgewogenheit, Inklusion, Sensibilisierung für Fehlinformationen) ● <i>Wer ist unsere Zielgruppe?</i> (Klassenkameraden, jüngere Schüler, Online-Teilnehmer) ● <i>Welches Format passt am besten zu unserer Botschaft?</i> (Storyboard, kurzes Skript, Social-Media-Post, Infografik, Videoentwurf usw.)

Sie gehen zwischen den Gruppen umher, geben Hilfestellung, beantworten Fragen und sorgen dafür, dass sie sich darauf konzentrieren, eine klare und positive Botschaft für die Interessenvertretung zu vermitteln.

Optionen

Option A: Kurzes Videokonzept (Storyboard)

Materialien: Großes Papier/Plakatkarton, Stifte/Stifte oder digitale Präsentationssoftware.

Aufgabe: Erstellen Sie ein einfaches Storyboard mit **3–5 Schlüsselbildern/Szenen**. Für jedes Bild sollten die Gruppen Folgendes tun:

- Fertigen Sie eine grobe Skizze der visuellen Darstellung an.
- Verfassen Sie eine kurze Beschreibung der Handlung oder des visuellen Inhalts.
- Fügen Sie alle Texteinblendungen hinzu, die auf dem Bildschirm erscheinen sollen.
- Notieren Sie alle Audioideen (z. B. Hintergrundmusik, Voiceover, Soundeffekte, Dialoge).
- Das Storyboard sollte das Problem, die positive Botschaft/Lösung und einen Handlungsaufbau klar darstellen.

Option B: Infografik-Entwurf

Materialien: Großes Papier/Plakatkarton, Stifte/Bleistifte oder einfache Grafiksoftware (z. B. Canva, Google Zeichnungen, Google Präsentationen).

Aufgabe: Skizzieren Sie einen Entwurf für eine Infografik. Gruppen sollten:

- Finden Sie einen aussagekräftigen Titel, der ihre Botschaft vermittelt.
- Skizzieren Sie 3-4 Hauptabschnitte oder -punkte.
- Für jeden Abschnitt sollten wichtige Fakten/Statistiken (fiktive Daten sind in Ordnung, oder es können allgemeine Ideen wie „76 % der Teenager fühlen sich gestresst und überfordert“ verwendet werden), einfache Symbole und ein kurzer erläuternder Text enthalten sein.
- Fügen Sie eine klare Handlungsaufforderung hinzu (z. B. „Schalten Sie für eine Stunde ab!“).
- Fokus auf visuelle Hierarchie und Informationsfluss.

Option C: Social-Media-Kampagne (Beitragsreihe)

Materialien: Großes Papier/Plakatkarton, Stifte/Stifte oder ein gemeinsames Dokument.

Aufgabe: Erstellen Sie eine Reihe von **3–5 zusammenhängenden Social-Media-Beiträgen** (z. B. ein Instagram-Karussell oder TikTok-Bildunterschriften

	mit Videoideen). Für jeden Beitrag sollten die Gruppen Folgendes berücksichtigen: • Schreiben Sie den Haupttext/die Bildunterschrift. • Beschreiben Sie die dazugehörige visuelle/Videoidee (z. B. „Bild einer gestresst aussehenden Person“, „kurzer Videoclip eines schnellen Übergangs“). • Füge passende Emojis und 2-3 aussagekräftige Hashtags hinzu. • Stellen Sie sicher, dass die Beiträge eine zusammenhängende Geschichte erzählen oder eine progressive Botschaft innerhalb der Serie vermitteln, die zu einem Handlungsaufbau führt.
Detaillierte Anweisungen	Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (10 Minuten) Jede Gruppe wird ihren Entwurf für ein digitales Werbeschreiben kurz der Klasse vorstellen. Sie führen dabei Folgendes aus: • <i>Unsere Botschaft handelt von...</i> • <i>Wir möchten, dass unser Publikum etwas fühlt oder denkt...</i> Bitten Sie nach jeder Präsentation zwei Peer-Kommentare anhand des vorgegebenen Rahmens: • „Größte Wirkung:“ Was hat gut funktioniert oder wurde als besonders wirkungsvoll empfunden? • „Noch deutlicher, wenn...“ Ein konkreter Verbesserungsvorschlag. Optional können die Studierenden schriftliches Feedback auf Zetteln oder in Padlet geben. Anschließend hat jede Gruppe 1 Minute Zeit, um Notizen zu machen oder zu diskutieren: • <i>Welches Feedback stach besonders hervor?</i> • <i>Was würden wir ändern, wenn wir mehr Zeit hätten?</i> Dies ermöglicht es den Gruppen, verschiedene Herangehensweisen kennenzulernen und ihre Ideen weiterzuentwickeln.
Detaillierte Anweisungen	Reflexion & Abschluss (5 Minuten) Jedem Schüler wird ein 3-2-1-Exit-Ticket im Abschnitt „Reflexionsimpulse“ ausgehändigt. Die Schüler sollen individuell über die Lektion reflektieren, indem sie die folgenden Fragen beantworten: „3 Dinge, die ich über die Nutzung meiner Stimme online gelernt habe“, „2 Möglichkeiten, wie meine Gruppe zusammengearbeitet oder unsere Botschaft verbessert hat“ und „1 Frage, die ich noch habe, wie man online einen positiven Einfluss ausüben kann“. Sammeln Sie die Feedbackbögen als Form der Leistungsbeurteilung und zur Gestaltung zukünftiger Unterrichtsstunden ein.

	Bitten Sie 2–3 Freiwillige, eine Erkenntnis oder einen „Aha“-Moment mit uns zu teilen. Zum Schluss fassen wir zusammen: <i>„Eure Stimmen haben Macht; verantwortungsbewusste und reflektierte Kreative tragen dazu bei, Online-Räume bedeutungsvoller zu gestalten.“</i> Fordern Sie die Schüler auf, ihre digitalen Geschichten in einem realen oder schulischen geschützten Raum zu testen oder zu teilen (z. B. in einem Klassen-Padlet, einer digitalen Wand oder einem Projektblog).
Link zur DigRight- App	DigRight- App zu Hause zur Festigung des Gelernten zu nutzen . Die Szenarien der App können als Inspiration für eigene digitale Erzählprojekte dienen. Sie könnten überlegen, wie sie eigene kurze digitale Geschichten zu den Themen digitale Sucht und Wohlbefinden erstellen können, um positive digitale Gewohnheiten bei ihren Mitschülern zu fördern.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Stellen Sie eine Liste potenzieller Themen für positives digitales Wohlbefinden bereit. • Die Schülerinnen und Schüler können selbst entscheiden, wie öffentlich ihre Lobbyarbeit sein soll (z. B. nur im Kurs, anonym, unter Gruppennamen). Sie können ihre Ideen in schriftlicher, visueller, Audio- oder hybrider Form präsentieren. • Für Lernende, die sich beim Sprechen oder Präsentieren unsicher fühlen, sollten Alternativen wie vorab aufgezeichnete Sprachnotizen, illustrierte Storyboards oder schriftliche Untertitel anstelle einer mündlichen Präsentation angeboten werden. • Ermutigen Sie die Schüler, mehrere Sprachen, Symbole oder kulturelle Bezüge einzubeziehen, die ihre Identität widerspiegeln. Mehrsprachige Untertitel oder zweisprachiges Erzählen fördern Inklusion und Authentizität. • Vermeiden Sie Themen, die Stress auslösen könnten. Schlagen Sie alternative Themen für soziales Engagement vor (z. B. Freundlichkeit, Nachhaltigkeit, Online-Empathie) und weisen Sie die Studierenden darauf hin, dass persönliche Geschichten optional sind. Bieten Sie die Möglichkeit, die Veröffentlichung zu verweigern, falls gewünscht. • Stellen Sie Beispielvorgaben, Satzanfänge oder visuelle Hilfsmittel für Gruppen bereit, die zusätzliche Struktur benötigen (z. B. „Unsere Botschaft handelt von ... / Wir möchten, dass die Menschen ... fühlen“). Gewähren Sie Gruppen, die Schwierigkeiten mit der Zusammenarbeit oder Entscheidungsfindung haben, zusätzliche Zeit oder Unterstützung durch die Lehrkraft. • Stellen Sie sicher, dass alle Schülerinnen und Schüler Zugang zu den Materialien haben, indem Sie die Nutzung digitaler Werkzeuge (z. B. Canva, Padlet, Spracheingabe, Text-to-Speech) ermöglichen. Bieten Sie kontrastreiche Grafiken, Untertitel oder gedruckte Materialien für unterschiedliche Bedürfnisse an.

Beurteilung, Bewertung & Reflexion

Die formative Bewertung basiert auf der Beobachtung der studentischen Beteiligung an Diskussionen und der Beurteilung des entworfenen digitalen Advocacy-Beitrags hinsichtlich Verständlichkeit der Botschaft, Zielgruppenorientierung, Kreativität und Umsetzbarkeit des Formats.

Selbsteinschätzung mittels der „3-2-1“-Exit-Tickets, die eine abschließende Überprüfung der Lernergebnisse und der Begeisterung für positive digitale Kreation ermöglichen.

Peer-Assessment durch das Feedback, das die Studierenden geben und erhalten, unter Verwendung gemeinsamer Erfolgskriterien, die in 7.1 gemeinsam entwickelt und in 7.3 verfeinert wurden (Klarheit, Authentizität, emotionale Wirkung, Glaubwürdigkeit, Respekt).

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Checkliste für die Gruppenbewertung von Kampagnen/Geschichten zur digitalen Interessenvertretung

Zweck: Mithilfe dieser Checkliste können Sie die Arbeit jeder Gruppe während der Erstellungsphase (7.3) und ihrer Präsentation (7.4) beobachten.

Gruppenmitglieder: _____

Format für digitale Interessenvertretung (A–C): _____

Ausgewähltes Thema: _____

Kriterien	3 Punkte	2 Punkte	1 Punkt	Punktzahl
Zusammenarbeit & Verhandlung	Alle Mitglieder bringen sich aktiv und respektvoll ein. Die Gruppe verhandelt Ideen fair und integriert unterschiedliche Perspektiven.	Ungleiche Beteiligung. Begrenzte Diskussion oder Entscheidungsfindung.	Minimale Zusammenarbeit oder ungleiche Beteiligung.	___/3
Kreativer Prozess & Problemlösung	Zeigt Initiative, Experimentierfreude und Flexibilität. Die Gruppe passt Ideen während des Entstehungsprozesses sorgfältig an.	Es gab einige Anzeichen für kreatives Denken, aber nur begrenzte Überarbeitung oder Anpassung.	Befolgt einfache Anweisungen ohne kreative Einbringung.	___/3

Botschaftsklarheit & Design	Die Botschaft ist authentisch, zielgerichtet und emotional ansprechend. Klarer Handlungsaufbau.	Die Botschaft ist im Wesentlichen klar. Zweck und Tonfall bedürfen jedoch einer Präzisierung.	Die Nachricht ist unstrukturiert oder unklar.	___/3
Ethisches und kritisches Bewusstsein	Zeigt Verständnis für Glaubwürdigkeit, Einwilligung und digitale Bürgerschaft. Die Gruppe reflektiert kritisch über Online-Einfluss.	Teilweises Bewusstsein oder uneinheitliche Anwendung.	Geringes Bewusstsein für Ethik und Verantwortung.	___/3
Reflexion über Wirkung und Lernen	Reflektiert sorgfältig über Prozess, Auswirkungen und Gruppendynamik. Die Gruppe schlägt konkrete Verbesserungen vor.	Einige Überlegungen, meist beschreibender Natur.	Geringe Reflexion oder Bewusstsein für Verbesserungen.	___/3

Gesamt: ___/15

Bewertungsleitfaden:

- **13–15 Punkte (Ausgezeichnet):** Starke Zusammenarbeit und Kreativität; klare, ethische Botschaft mit durchdachter Reflexion.
- **10–12 Punkte (Gut):** Solide Teamarbeit und klare Kommunikation; etwas Reflexionsvermögen und ethisches Bewusstsein.
- **6–9 Punkte (Teilweise):** Grundlegende Botschaft, begrenzte Reflexion des Prozesses.
- **0–5 Punkte (Unterstützungsbedarf):** Minimale Teamfähigkeit oder minimales ethisches Bewusstsein.

Reflexionsanregungen für Studierende

- Wie kann die Erstellung positiver Inhalte Ihre eigene Beziehung zum Internet verändern?
- Welche Verantwortung tragen wir für die Verbreitung positiver oder konstruktiver Botschaften im Internet?

Austrittskarte

Anleitung: Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um über das heutige Thema nachzudenken. Sei ehrlich, das ist nur für dich (und deine Lehrkraft, wenn du möchtest). Betrachte dies als ersten Schritt, um deine digitalen Entscheidungen selbstbestimmt zu treffen.

3 Dinge, die ich über die Nutzung meiner Stimme im Internet gelernt habe:

Zwei Wege, wie meine Gruppe zusammengearbeitet oder unsere Botschaft verbessert hat

Eine Frage oder Erkenntnis, die ich zum Thema positive Online-Wirkung habe:

**Vorlagen für Peer-
/Selbstbewertung**

Checkliste zur Selbsteinschätzung

Anleitung: Nutzen Sie diese Checkliste, um über das Gelernte aus der heutigen Lektion zum Thema „**Digitales Storytelling für Interessenvertretung**“ nachzudenken. Überlegen Sie, wie gut Sie die Konzepte verstanden haben, wie Sie sich in Ihrer Gruppe eingebracht haben und welche Themen Sie in Zukunft weiter vertiefen möchten.

Überprüfen Sie Ihre Antworten:

Prompt	Ja (✓)	Etwas (~)	Noch nicht (X)
Ich habe Ideen eingebracht und anderen zugehört.	☐	☐	☐
Ich habe respektvoll dazu beigetragen, Gruppenentscheidungen zu treffen.	☐	☐	☐
Ich habe unsere Erfolgskriterien auf unsere Botschaft angewendet.	☐	☐	☐
Ich habe unsere Erfolgskriterien als Leitfaden für unsere Geschichte verwendet.	☐	☐	☐
Ich habe darüber nachgedacht, wie unsere Botschaft andere beeinflussen könnte.	☐	☐	☐
Bei der Erstellung der Inhalte habe ich auf Genauigkeit, Respekt und Datenschutz geachtet.	☐	☐	☐
Was war mein größter Lerneffekt heute?			
Was war mein größter Lerneffekt heute?			

Hinweise für Lehrkräfte

- Präsentieren Sie die Session als eine Feier der Kreativität und der Meinungsfreiheit der Studierenden, nicht als eine technische Designherausforderung. Legen Sie mehr Wert auf klare Botschaften, Empathie und Authentizität als auf visuelle Perfektion.
- Seien Sie ein Vorbild an Neugier und Ermutigung. Betrachten Sie jedes Schülerprojekt als wertvolle Ausdrucksform einer Perspektive, unabhängig von Sprachkenntnissen oder -fertigkeiten. Verdeutlichen Sie, dass Engagement im Kleinen, persönlich und positiv sein kann.
- Weisen Sie die Schüler darauf hin, dass verantwortungsvolles Geschichtenerzählen Respekt vor der Privatsphäre, Einwilligung und Genauigkeit beinhaltet. Ermutigen Sie sie, zu überlegen, ob die verwendeten Bilder, Namen oder Zitate ihnen gehören oder ob sie mit Genehmigung verwendet werden.
- Heben Sie in den Diskussionen hervor, wie Algorithmen und Nutzungsmuster reißerische oder negative Inhalte begünstigen können. Nutzen Sie dies, um die Schülerinnen und Schüler in ihrer Rolle als bewusste und ethisch handelnde digitale Bürger zu bestärken, die Online-Räume konstruktiv mitgestalten können.
- Loben Sie Teamarbeit, Kommunikation und Anpassungsfähigkeit während des Entstehungsprozesses genauso wie die fertige Geschichte. Verwenden Sie Anregungen wie: „Wie hat Ihre Gruppe entschieden, was aufgenommen werden soll?“ oder „Was hat Ihre Botschaft authentisch wirken lassen?“
- Erwägen Sie, Gruppen die Möglichkeit zu geben, ihre Entwürfe nach dem Feedback zu überarbeiten. Optionale Folgeaktivitäten umfassen die Veröffentlichung auf einem schulinternen Padlet, einem internen Blog oder einer digitalen Ausstellung – stets unter Berücksichtigung von Moderation und Einverständniserklärungen.
- Notieren Sie nach der Unterrichtseinheit, welche Themen oder Probleme bei den Schülern am meisten Anklang fanden. Diese Erkenntnisse können in zukünftige Unterrichtseinheiten zu Empathie, Fehlinformationen oder Online-Bürgerbeteiligung einfließen.

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.