Ref. No: 2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896

DigRight

The correct use of technology
to prevent digital addictions

EDUCATIONAL KIT

Co-funded by
the European Union

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
Arbeitspaket	Nr. 3 – Lernset
Datum	20.11.2025
Sprache	Englisch

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.

Co-funded by
the European Union

Inhalt

1. Einführung in das Lernpaket 5

2.1 Social-Media-Erweiterung 7

2.2 Spielsucht 10

2.3 Smartphone-Abhängigkeit 15

2.4 Videostreaming & Binge-Watching 21

2.5 Online-Glücksspiel & Mikrotransaktionen 24

2.6 Informationsüberflutung & Doomscrolling 28

2.7 Online-Chat & Virtuelle Beziehungen 33

3.1 Sucht nach sozialen Medien 37

Unterrichtsplan 1 37

Unterrichtsplan 2 43

Unterrichtsplan 3 50

Unterrichtsplan 4 57

Unterrichtsplan 5 67

3.2 Spielsucht 74

Unterrichtsplan 1 74

Unterrichtsplan 2 86

Unterrichtsplan 3 97

Unterrichtsplan 4 108

Unterrichtsplan 5 120

3.3 Smartphone-Abhängigkeit 129

Unterrichtsplan 1 129

Unterrichtsplan 2 135

Unterrichtsplan 3 144

Unterrichtsplan 4 152

Unterrichtsplan 5 159

3.4 Videostreaming & Binge-Watching 165

Unterrichtsplan 1 165

Unterrichtsplan 2 173

Unterrichtsplan 3 180

Unterrichtsplan 4 187

Unterrichtsplan 5 194

Co-funded by the European Union

3.5 Online-Glücksspiel & Mikrotransaktionen 201
Unterrichtsplan 1 201
Unterrichtsplan 2 207
Unterrichtsplan 3 211
Unterrichtsplan 4 219
Unterrichtsplan 5 225
Unterrichtsplan 6 230
3.6 Informationsüberflutung und Doomscrolling 233
Unterrichtsplan 1 233
Unterrichtsplan 2 247
Unterrichtsplan 3 260
Unterrichtsplan 4 274
Unterrichtsplan 5 289
3.7 Online-Chat und virtuelle Beziehungen 301
Unterrichtsplan 1 301
Unterrichtsplan 2 307
Unterrichtsplan 3 312
Unterrichtsplan 4 316
Unterrichtsplan 5 322
4. Methodischer Leitfaden & Lehrplan 327

1. Einführung in das Lernpaket

Digitale Technologien sind aus dem Leben von Schülerinnen und Schülern nicht mehr wegzudenken und prägen ihr Lernen, ihre Kommunikation, ihren Selbstausdruck und ihre Freizeitgestaltung. Digitale Werkzeuge bieten zwar wertvolle Möglichkeiten für Kreativität, Teilhabe und Informationszugang, bergen aber bei übermäßigem oder missbräuchlichem Gebrauch auch erhebliche Risiken. Digitale Abhängigkeit tritt bei Jugendlichen immer häufiger auf. Dazu gehören übermäßiger Gebrauch sozialer Medien, exzessives Spielen, exzessives Fernsehen, Smartphone-Abhängigkeit, Online-Glücksspiel und exzessives Chatten.

Aktuelle Studien zeigen beispielsweise, dass über 20 % der europäischen Schülerinnen und Schüler gefährdet sind, eine Form von digitaler Abhängigkeit zu entwickeln. Viele berichten von Symptomen wie Schlafstörungen, Angstzuständen und Konzentrations- oder Leistungseinbußen, sobald sie ihre Geräte nicht nutzen. Diese Verhaltensweisen sind oft schwer zu erkennen und werden häufig unterschätzt. Daher ist es unerlässlich, dass Lehrende ihnen durch gezielte, strukturierte und unterstützende pädagogische Maßnahmen begegnen.

Das vom Erasmus+-Programm kofinanzierte Projekt DigRight wurde ins Leben gerufen, um diesen wachsenden Herausforderungen mit einem umfassenden, präventiven und inklusiven Ansatz zu begegnen. Dieser Ansatz gilt als inklusiv, da er für unterschiedliche Lerntypen zugänglich, an verschiedene Bildungskontexte anpassbar und auf die Bedürfnisse von Schülerinnen und Schülern mit unterschiedlichen Fähigkeiten, Hintergründen und digitalen Zugangsvoraussetzungen zugeschnitten ist.

Unsere Mission ist es, Lehrkräfte und Schüler in ganz Europa mit Werkzeugen auszustatten, um digitale Verhaltensweisen kritisch zu verstehen, die Anzeichen problematischer Nutzung zu erkennen und gesündere, reflektiertere Beziehungen zur Technologie aufzubauen.

Dieses **Lernpaket** ist eines der Kernergebnisse des DigRight- Projekts. Es bietet Lehrkräften eine praxisorientierte, wissenschaftlich fundierte Ressource, die flexibel in verschiedenen Klassen, Lehrplänen und Altersgruppen eingesetzt werden kann. Das Lernpaket basiert auf den Prinzipien des **digitalen Wohlbefindens** , **der Selbstbestimmung der Schülerinnen und Schüler** und **der konstruktivistischen Pädagogik** mit einem starken Fokus auf Reflexion, Zusammenarbeit und Inklusion.

Was das Kit bietet

Das KIT verbindet **theoretisches Wissen** mit **sofort einsetzbaren pädagogischen Werkzeugen** . Es richtet sich an Lehrkräfte der Sekundarstufe (12–18 Jahre), unabhängig von ihren Vorkenntnissen im Bereich digitale Bildung oder Psychologie. Ob Sie Informatiklehrer/in, Sprachlehrer/in, Klassenlehrer/in oder Schulberater/in sind – dieses KIT unterstützt Sie dabei, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen digitaler Kompetenz und Unterricht zu schaffen.
Zu den wichtigsten Komponenten gehören:

- Ein **theoretischer Rahmen für Lehrkräfte** (Abschnitt 2) mit leicht verständlichen Übersichten über sieben Hauptformen digitaler Sucht. Jedes Kapitel enthält Definitionen, Ursachen, Auswirkungen, Präventionsstrategien, Instrumente zur Erkennung und wissenschaftliche Quellenangaben.
- Ein vollständiger Satz an **Unterrichtsplänen** (Abschnitt 3), geordnet nach Suchtart und Altersgruppe. Zu jedem der sieben Themenbereiche werden fünf differenzierte Unterrichtseinheiten angeboten, um Lehrkräften die Auswahl der jeweils passendsten Einheit für ihre Lernenden zu erleichtern.
- Ein **methodischer und curricularer Leitfaden** (Abschnitt 4) mit pädagogischer Begründung, Lehrplanabstimmung, Inklusionsstrategien und Vorschlägen für Bewertung und Anpassung.

2. Theoretical Framework

Co-funded by the European Union

2.1 Social-Media-Erweiterung

1. Definition der Sucht

Soziale Mediensucht bezeichnet eine Verhaltensabhängigkeit, bei der Betroffene sich gezwungen fühlen, Plattformen wie Instagram, TikTok, Facebook oder Snapchat exzessiv zu nutzen, oft auf Kosten realer Verpflichtungen und Beziehungen. Im Gegensatz zur gelegentlichen Nutzung geht die Sucht mit der Unfähigkeit einher, die online verbrachte Zeit zu regulieren, mit einem ständigen Drang, Benachrichtigungen zu überprüfen, und mit Angstzuständen bei Verbindungsabbrüchen. Diese Sucht weist Ähnlichkeiten mit anderen Verhaltenssüchten auf, wie beispielsweise Spielsucht, darunter Toleranzentwicklung (das Bedürfnis nach mehr Bildschirmzeit zur Befriedigung), Entzugserscheinungen (Reizbarkeit bei fehlender Verbindung) und negative Auswirkungen auf den Alltag. Studien zeigen, dass die soziale Mediensucht durch das Plattformdesign selbst begünstigt wird: Algorithmen und Funktionen wie „Likes“, Kommentare und endloses Scrollen stimulieren die Belohnungszentren im Gehirn und verstärken so die wiederholte Nutzung. Obwohl die soziale Mediensucht in Diagnosehandbüchern noch nicht als psychische Störung anerkannt ist, erkennen Psychologen und Pädagogen sie zunehmend als ernstzunehmendes Problem an, das Lernen, psychische Gesundheit und soziale Entwicklung beeinträchtigt, insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die einen Großteil ihrer Freizeit online verbringen.

2. Ursachen

Mehrere Faktoren tragen zur Social-Media-Sucht bei und vereinen psychologische, technologische und soziale Einflüsse. Aus psychologischer Sicht sind junge Nutzer besonders gefährdet, da sie in ihrer Entwicklung Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Anerkennung und Selbstausdruck haben. Social-Media-Plattformen bieten durch Likes, Shares und Kommentare unmittelbares Feedback, wodurch ein Kreislauf aus Befriedigung und Sucht entstehen kann. Neurobiologische Forschungen legen nahe, dass die Dopaminausschüttung im Belohnungssystem des Gehirns zwanghaftes Kontrollverhalten verstärkt. Technologisch betrachtet sind Designelemente wie Push-Benachrichtigungen, endloses Scrollen und personalisierte Feeds gezielt darauf ausgelegt, die Aufmerksamkeit der Nutzer zu maximieren. Auch soziale Faktoren spielen eine wichtige Rolle: Gruppenzwang, die Angst, etwas zu verpassen (FOMO), und die Normalisierung ständiger Online-Präsenz erschweren es Schülern und Studenten, sich von der digitalen Welt zu lösen. Darüber hinaus können belastende Lebensereignisse oder ein geringes Selbstwertgefühl junge Menschen dazu veranlassen, Trost in virtuellen Räumen zu suchen. Zusammengenommen schaffen diese Elemente ein Umfeld, in dem die gewohnheitsmäßige Nutzung schnell in Abhängigkeit mündet und eine maßvolle Nutzung ohne externe Unterstützung immer schwieriger wird.

3. Auswirkungen auf Jugendliche (kognitiv, sozial, emotional)

Die Sucht nach sozialen Medien hat weitreichende Folgen für junge Menschen, insbesondere für ihre kognitive, soziale und emotionale Entwicklung. Kognitiv gesehen führt übermäßiger Konsum zu kürzeren Aufmerksamkeitsspannen, Konzentrationsschwierigkeiten und schlechteren Schulleistungen aufgrund von Multitasking oder nächtlichem Scrollen, das den Schlaf stört. Die übermäßige Abhängigkeit von schnelllebigen, fragmentierten Inhalten kann zudem das kritische Denken und die Informationsspeicherung beeinträchtigen. Sozial gesehen priorisieren junge Menschen oft Online-Interaktionen gegenüber persönlichen Beziehungen, was zu schwächeren zwischenmenschlichen Fähigkeiten, weniger Empathie und Konflikten in Familien oder Freundeskreisen führen kann. Obwohl digitale Plattformen Gemeinschaft bieten können, kann übermäßige Nutzung junge Menschen von bedeutungsvollen Offline-Beziehungen isolieren. Emotional gesehen verstärkt die

Sucht nach sozialen Medien häufig Stress, Angstzustände und depressive Symptome. Die ständige Konfrontation mit inszenierten Bildern und der Vergleich mit Gleichaltrigen fördern unrealistische Erwartungen und ein geringeres Selbstwertgefühl. Darüber hinaus kann der Entzug von sozialen Medien zu Reizbarkeit, Unruhe oder Einsamkeit führen und so den Teufelskreis der Abhängigkeit verstärken. Die kumulative Wirkung besteht in einer Störung des ausgewogenen persönlichen Wachstums, wodurch es Jugendlichen erschwert wird, Herausforderungen des realen Lebens mit Resilienz und Zuversicht zu meistern.

4. Wie man die Sucht erkennt

Lehrer, Eltern und Schulberater können eine Social-Media-Sucht erkennen, indem sie Verhaltens- und Gefühlsmuster beobachten. Warnzeichen sind übermäßig viel Zeit, die online verbracht wird – oft weit über die geplante Nutzung hinaus – und die Vernachlässigung von Pflichten wie Hausaufgaben, Pflichten im Haushalt oder außerschulischen Aktivitäten. Schüler sind möglicherweise ständig damit beschäftigt, Benachrichtigungen zu überprüfen, selbst während des Unterrichts, und zeigen Anzeichen von Gereiztheit oder Angst, wenn der Zugang eingeschränkt wird. Ein weiteres Indiz ist der Verlust des Interesses an Hobbys oder Freundschaften außerhalb des Internets, wobei digitale Interaktionen zur Hauptquelle der Zufriedenheit werden. Veränderungen des Schlafrhythmus, wie beispielsweise nächtliches Scrollen, führen oft zu Müdigkeit während des Schultages. Emotional reagieren betroffene Schüler möglicherweise überempfindlich auf Online-Feedback und leiden unter negativen Kommentaren oder mangelnder Interaktion. Wichtig ist, dass es bei der Sucht nicht nur um häufige Nutzung geht, sondern auch um Kontrollverlust und negative Folgen im schulischen, sozialen oder persönlichen Bereich. Das frühzeitige Erkennen dieser Muster ermöglicht es Pädagogen, konstruktiv einzugreifen.

5. Präventionsstrategien

Prävention beginnt mit der Entwicklung ausgewogener digitaler Gewohnheiten und der Sensibilisierung junger Menschen. Lehrkräfte und Eltern können offene Gespräche über einen gesunden Umgang mit Technologie fördern und den Unterschied zwischen bewusster Nutzung und exzessivem Scrollen verdeutlichen. Schulen können digitale Kompetenz in den Lehrplan integrieren und Schülerinnen und Schüler darüber aufklären, wie Plattformen darauf ausgelegt sind, Aufmerksamkeit zu erregen, und welche Risiken übermäßiger Nutzung birgt. Das Setzen von Grenzen, wie z. B. festgelegte „technikfreie Zeiten“ (z. B. während der Mahlzeiten, vor dem Schlafengehen oder im Unterricht), trägt dazu bei, Offline-Interaktionen zu normalisieren. Die Förderung von außerschulischen Aktivitäten, Sport, Kunst und ehrenamtlichem Engagement bietet alternative Möglichkeiten zur Erfüllung und reduziert die Abhängigkeit von virtueller Bestätigung. Erwachsene können ebenfalls mit gutem Beispiel vorangehen und durch die Begrenzung ihrer eigenen Bildschirmzeit ein ausgewogenes Verhältnis demonstrieren. Eine weitere wirksame Präventionsmaßnahme ist die Anregung von Schülerinnen und Schülern, ihr Online-Verhalten kritisch zu reflektieren, beispielsweise durch die Erfassung der Nutzungsdauer und die Identifizierung von Auslösern für übermäßige Nutzung. Durch die Kombination von Aufklärung, klaren Grenzen und gesunden Alternativen können Schulen und Familien die Wahrscheinlichkeit verringern, dass die Nutzung sozialer Medien zu einer schädlichen Sucht führt.

6. Wie man es reduziert oder überwindet

Die Überwindung einer Social-Media-Sucht erfordert sowohl persönliches Engagement als auch strukturierte Unterstützung. Ein erster Schritt ist die Selbstbeobachtung: Schüler können Apps oder integrierte Funktionen ihres Smartphones nutzen, um ihre Nutzung zu verfolgen und tägliche Limits festzulegen. Eine schrittweise Reduzierung ist in der Regel nachhaltiger als ein plötzlicher Verzicht. Die Entwicklung neuer Routinen, wie beispielsweise der Ersatz von Online-Zeit durch Sport, Lesen oder persönliche Treffen, hilft, die Aufmerksamkeit auf gesündere Gewohnheiten zu lenken. Achtsamkeitsübungen wie Tagebuchschreiben oder Meditation können

das Verlangen reduzieren und die Selbstkontrolle verbessern. In der Schule können Lehrkräfte gerätefreie Gruppenarbeiten oder Lernaktivitäten im Freien fördern, die die Offline-Beziehungen stärken. Beratung kann notwendig sein, wenn die Sucht die psychische Gesundheit stark beeinträchtigt. Kognitiv-verhaltenstherapeutische Strategien haben sich als wirksam erwiesen, um zwanghaftes digitales Verhalten zu reduzieren. Die Einbeziehung der Eltern spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle, da konsequente Regeln und Ermutigung Veränderungen unterstützen können. Letztendlich geht es bei der Überwindung der Sucht darum, wieder ein Gleichgewicht zu finden und soziale Medien bewusst und gezielt statt reflexartig zu nutzen, sodass sie das persönliche Wohlbefinden fördern, anstatt es zu beeinträchtigen.

7. Wissenschaftliche/pädagogische Referenzen

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 2*(2), 175–184.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311.

Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology, 3*(1), 1157281.

Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2005–2011.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports, 12*, 271–283.

van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior, 61*, 478–487.

2.2 Spielsucht

1. Definition der Sucht

Spielen ist eines der grundlegendsten Mittel zur Unterhaltung und zum Lernen für Menschen jeden Alters, insbesondere für Kinder. Von Geburt an beginnen Kinder, die Welt spielerisch zu erkunden. Heute findet das Spielen jedoch nicht nur auf Bildschirmen wie Computern und Tablets auf dem Schreibtisch oder Smartphones statt, die Jung und Alt ständig in Händen halten, sondern es hat sich auch hinsichtlich Art und Inhalt diversifiziert (Yardımcı & Ulukol, 2020).

Digitale Spiele beinhalten Elemente wie Gewinnen, Zielerreichung, Wettbewerb, Herausforderung und Wettlauf – allesamt Prozesse, die bei Kindern ein Suchtrisiko bergen. Diese Prozesse stimulieren das Belohnungssystem des Gehirns und basieren auf der Wiederholung angenehmer und lohnender Erfahrungen. Dieser repetitive Kreislauf kann somit zu einer Sucht führen (Tarhan & Nurmedov, 2011, zitiert in Özdemir & Sever, 2020, S. 94).

Spielsucht kann definiert werden als die anhaltende geistige Beschäftigung mit Spielen, das ständige Nachdenken über Spiele, die Vernachlässigung alltäglicher Pflichten, das Weiterspielen trotz negativer Folgen im akademischen, sozialen und familiären Leben, negative Reaktionen bei Spielbeschränkungen, das Eingehen auf Konflikte und das Auftreten von Entzugserscheinungen beim Nichtspielen (Griffiths, 2008).

Gemäß der ICD-11-Klassifikation der Weltgesundheitsorganisation ist die Spielsucht durch ein Verhaltensmuster gekennzeichnet, das durch eine beeinträchtigte Kontrolle über das Spielen, die Priorisierung des Spielens gegenüber anderen Aktivitäten und die Fortsetzung des Spielens trotz negativer Folgen gekennzeichnet ist (Weltgesundheitsorganisation, 2020).

2. Ursachen der Spielsucht

Die Ursachen von Spielsucht sind vielfältig. Studien zeigen, dass psychologische Faktoren wie geringes Selbstwertgefühl, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Depressionen und Angstzustände süchtiges Verhalten auslösen können. Auch soziale Faktoren spielen eine bedeutende Rolle; familiäre Konflikte, vernachlässigende Erziehungsstile, negative Vorbilder und soziale Isolation können allesamt zur Entwicklung einer Sucht beitragen (Doğan Keskin & Aral, 2021).

Individuen versuchen möglicherweise, in virtuellen Umgebungen Persönlichkeitsmerkmale frei zu konstruieren, die ihnen im realen Leben fehlen. Dadurch wird es zunehmend schwieriger, zwischen Virtuellem und Realem zu unterscheiden. Menschen verhalten sich unter Umständen auf eine Weise, die sie in der realen Welt niemals tun würden, und erschaffen so alternative Persönlichkeiten, die von ihrem wahren Selbst losgelöst sind. Diese Verschmelzung von Realität und Simulation markiert einen Übergang zu dem, was Baudrillard (2011, zitiert in Özdemir & Sever, 2020, S. 15) als das „Zeitalter der Simulation“ bezeichnet, in dem die Realität durch ihre künstliche Repräsentation ersetzt wird.

Yee (2006, zitiert in Irmak & Erdoğan, 2016) identifizierte hinsichtlich technologischer Faktoren mehrere Spieldesignelemente, die Sucht begünstigen können: Belohnungen, der Wunsch nach schnellem Fortschritt, Neugierde auf kommende Level, die Möglichkeit, eine Figur zu spielen, die man im realen Leben gerne wäre, das Bedürfnis, die Leistung der Figur zu verbessern, der Wettbewerb mit anderen Spielern, Kommunikations- und Kooperationsmöglichkeiten, die Freude an Gruppenarbeit und die Chance, Problemen, Stress und Emotionen wie Angst zu entfliehen. Diese Faktoren können einzeln oder in Kombination das Suchtrisiko erhöhen.

3. Auswirkungen auf Jugendliche (kognitiv, sozial, emotional)

Spielsucht kann zu verschiedenen negativen Folgen führen, wie etwa einer verstärkten Konfrontation mit Gewalt und Angst, aggressivem Verhalten, Rückzug von körperlichen und sozialen Aktivitäten und emotionaler Desensibilisierung (Lieberman, Fisk & Biely, 2009).

Kognitiv betrachtet kann es bei suchtkranken Jugendlichen zu einem Rückgang der schulischen Leistungen und einer merklichen Verringerung der Lernzeit und der Aufmerksamkeitsspanne kommen. Beispielsweise wird bei Jugendlichen mit Spielsucht häufig über verminderte schulische Leistungen berichtet.

Sozial gesehen kann Spielsucht zu sozialer Isolation und einer Verschlechterung zwischenmenschlicher Beziehungen führen. Sie kann das Selbstwertgefühl von Jugendlichen schwächen und familiäre Konflikte sowie emotionale Distanzierung auslösen. Dieser Prozess kann zu sozialem Rückzug, Einsamkeit und dem Verlust von Kontakten zu Gleichaltrigen führen (Zhou et al., 2023).

Emotional gesehen leiden Jugendliche mit Spielsucht häufiger unter Depressionen, Angstzuständen, Schwierigkeiten in der Emotionsregulation und Problemen mit der Identitätsentwicklung. Obwohl Computerspiele eine vorübergehende Flucht vor realen Belastungen bieten können, können sie auch zu psychischer Belastung, Traumata und Identitätskrisen führen (Sajadi et al., 2019).

Eine übermäßige Dopaminausschüttung im Zusammenhang mit digitalen Spielen kann die Gehirnentwicklung von Kindern und Jugendlichen beeinträchtigen. Sie kann deren Fähigkeit zur Realitätswahrnehmung mindern und die Entwicklung von Fähigkeiten zur Emotionsregulation hemmen. Darüber hinaus kann der Konsum altersunangemessener Inhalte zu psychischen Traumata führen (Information and Communication Technologies Authority [ICTA], 2018).

Eine Metaanalyse, die zwischen 2010 und 2017 mit über 17.000 Teilnehmern im Alter von 9 bis 19 Jahren aus verschiedenen Ländern durchgeführt wurde, untersuchte den Einfluss gewalthaltiger Videospiele auf körperliche Aggression im realen Leben. Die Studie kam zu dem Schluss, dass das Spielen gewalthaltiger Spiele mit einer erhöhten körperlichen Aggression über einen Zeitraum von drei Monaten bis zu vier Jahren einherging (Prescott, Sargent & Hull, 2018, S. 9882).

Spielsucht kann sich somit in vielerlei Hinsicht negativ auf die Schulleistungen, den Schlafrhythmus, die sozialen Fähigkeiten und das emotionale Wohlbefinden auswirken.

4. Wie man die Sucht erkennt

In der *Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11)* wird die Spielsucht unter „Störungen aufgrund von Suchtverhalten“ kategorisiert. Sie ist durch anhaltendes oder wiederkehrendes Spielverhalten (einschließlich digitaler Spiele oder Videospiele) gekennzeichnet. Für die Diagnose müssen die Symptome mindestens 12 Monate lang beobachtet, beurteilt oder überwacht werden; dieser Zeitraum kann jedoch verkürzt werden, wenn die Symptome schwerwiegend auftreten.

Gemäß ICD-11 lauten die Diagnosekriterien für Spielsucht wie folgt (Weltgesundheitsorganisation [WHO], 2021, zitiert nach Irmak & Erdoğan, 2016):

Beeinträchtigte Kontrolle über das Spielen (z. B. Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung, Kontext).

Dem Glücksspiel wird gegenüber anderen Aktivitäten zunehmend Priorität eingeräumt, sodass das Glücksspiel Vorrang erhält.

Fortsetzung oder Eskalation des Glücksspiels trotz negativer Folgen für das persönliche, soziale, schulische oder berufliche Funktionieren.

5. Präventionsstrategien

- Anstatt Glücksspiel gänzlich zu verbieten, sollten Kinder dazu ermutigt werden, alternative Aktivitäten auszuüben, die ihren Interessen entsprechen.
- Die Medienkompetenzerziehung sollte gefördert werden und sich sowohl an Kinder als auch an Eltern richten.
- Gaming sollte nicht als Belohnungs- oder Bestrafungsinstrument eingesetzt werden.
- Auf allen technischen Geräten sollten Kindersicherungen implementiert werden, und das Spielen sollte von den Eltern beaufsichtigt werden.
- Familien sollten gemeinsam mit ihren Kindern wertvolle Zeit verbringen, indem sie nicht-digitale Spiele spielen und gemeinsame Aktivitäten unternehmen.
- Es sollten digitale Lebensberatungsdienste eingerichtet und Familienbildungsprogramme angeboten werden (ICTA, 2018).
- Die Europäische Videospielindustrie (ISFE, 2021, zitiert in Irmak & Erdoğan, 2016) gibt Eltern mehrere Empfehlungen:
  i. Prüfen Sie, ob das Spiel das PEGI-Bewertungssystem verwendet.
  ii. Diskutieren Sie mit Kindern über digitale Spiele und spielen Sie diese gemeinsam, um eine gesunde Beziehung zu fördern und Streitigkeiten über Spieldauer und -inhalte zu reduzieren.
- Die Sensibilisierungsmaßnahmen sollten sich an Eltern und Schulen richten, um Risikosituationen vorzubeugen und Aktionspläne für deren Bewältigung bereitzustellen.
- Eltern müssen über Schutzfaktoren und verfügbare Unterstützungsangebote informiert werden.
- Kinder sollten in der Schule über diese Themen aufgeklärt und entsprechend begleitet werden. Programme zur Förderung der Selbstregulation (z. B. Selbstkontrolltraining, Zeitmanagement) können implementiert werden.

6. Wie man Spielsucht reduziert oder überwindet

Grundsätzlich gilt, gesunde Online-Gewohnheiten frühzeitig zu fördern, um der Entwicklung einer Internetspielsucht vorzubeugen. Für junge Menschen mit einer diagnostizierten Internetspielsucht ist eine frühzeitige Erkennung und Behandlung durch einen Kinder- und Jugendpsychiater unerlässlich. Bei gleichzeitig bestehender ADHS oder Depression kann eine Kombination aus medikamentöser Therapie und psychosozialen Interventionen die Behandlungsergebnisse verbessern (Chang et al., 2022).

Unter den nicht-pharmakologischen Behandlungsformen wird häufig die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) eingesetzt (Kuss & Griffiths, 2015). Behandlungsprogramme sollten soziale Aktivitäten beinhalten, die die Entwicklung zwischenmenschlicher Kompetenzen fördern und so die Bildschirmzeit durch reale Begegnungen ersetzen. Darüber hinaus sollten therapeutische Ansätze individuelle Probleme wie Depressionen und Angstzustände berücksichtigen, Beratung anbieten und die Betroffenen dabei unterstützen, realistische Lebensziele zu setzen und ihre Zeit effektiv zu nutzen (Yardımcı & Ulukol, 2020).

Schulbasierte CBT-Programme zeigten im Vergleich zu Kontrollgruppen eine signifikante Reduktion der Symptome von Spielsucht (Lindenberg, Kindt & Szász-Janocha, 2022). Torres-Rodríguez et al. (2017) verglichen die Wirksamkeit der PIPATIC-Intervention mit der Standard-CBT bei Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren mit Internetspielsucht. Ihre Ergebnisse zeigten signifikante Unterschiede in komorbiden Symptomen, zwischenmenschlichen Fähigkeiten und familiären Beziehungen zwischen den Vorher- und Nachher-Untersuchungen.

7. Wissenschaftliche/pädagogische Referenzen

Apisitwasana, N., Perngparn, U., & Cottler, L. B. (2018). Effectiveness of school- and family-based interventions to prevent gaming addiction among grades 4–5 students in Bangkok, Thailand. *Psychology Research and Behavior Management, 11*, 103–115. https://doi.org/10.2147/PRBM.S145868

Baudrillard, J. (2011). *Simulacra and simulation* (S. Sever & S. Özdemir, Trans.). In S. Özdemir & M. Sever (Eds.), *An evaluation on the development of the digital game industry and game addiction* [Dijital oyun sektörünün gelişimi ve oyun bağımlılığı üzerine bir değerlendirme] (pp. 85–104). Nobel Publishing. (Original work published 1981)

BTK. (2018). *Dijital oyun bağımlılığı çalıştayı sonuç raporu* [Final report of the digital game addiction workshop]. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/usxdh.pdf

Chang, C. H., Chang, Y. C., Yang, L., & Tzang, R. F. (2022). The comparative efficacy of treatments for children and young adults with Internet addiction/internet gaming disorder: An updated meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(5), 2612. https://doi.org/10.3390/ijerph19052612

Griffiths, M. D. (2008). Video-game addiction: A global psychosocial phenomenon. In C. Ess & F. Sudweeks (Eds.), *Culture, technology, communication: Towards an intercultural global village* (pp. 169–190). SUNY Press.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet gaming disorder: A systematic review of empirical research. *Clinical Psychology Review, 45*, 125–133. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.11.006

Lieberman, D. A., Fisk, M. C., & Biely, E. (2009). Digital games for young children ages three to six: From research to design. *Computers in the Schools, 26*(4), 299–313. https://doi.org/10.1080/07380560903360178

Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy–based intervention in preventing gaming disorder and unspecified internet use disorder in adolescents: A cluster randomized clinical trial. *JAMA Network Open, 5*(2), e2148995. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995

Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2024). Family-based therapy for internet addiction among adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions, 13*(2), 295–310. https://doi.org/10.1556/2006.2024.00019

Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Internet gaming disorder: A current review of literature. *Cureus, 9*(12), e989. https://doi.org/10.7759/cureus.989

Prescott, A. T., Sargent, J. D., & Hull, J. G. (2018). Meta-analysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 115*(40), 9882–9887. https://doi.org/10.1073/pnas.1611617114

Sajadi, G., Chavoshi, A., Asghari Jafarabadi, M., & Mehrabi, A. (2019). Internet gaming disorder in adolescence: Psychological characteristics and predictors. *Addictive Behaviors Reports, 10*, 100213. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100213

Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., & Oberst, U. (2017). The treatment of internet gaming disorder: A brief overview of the PIPATIC program. *International Journal of Mental Health and Addiction, 16*(4), 983–992. https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0

World Health Organization. (2020, October 22). *Addictive behaviours: Gaming disorder*. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder

Zhou, J., Zou, F., Gong, X., et al. (2023). The vicious cycle of family dysfunction and problematic gaming and the mediating role of self-concept clarity among early adolescents: A within-person analysis using random intercept cross-lagged panel modeling. *Journal of Behavioral Addictions, 12*(4), 920–937. https://doi.org/10.1556/2006.2023.00054

Doğan Keskin, A., & Aral, N. (2021). *Game addiction: A current review* [Oyun bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme]. *Journal of Addiction*, *22*(3), 327–339. https://doi.org/10.51982/bagimli.880679

Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Digital game addiction in adolescents and young adults: A current perspective. *Turkish Journal of Psychiatry*, *27*(2), 128–137. https://doi.org/10.5080/u13407

Özdemir, S., & Sever, M. (2020). *The development of the digital game industry and an evaluation of game addiction* [Dijital oyun sektörünün gelişimi ve oyun bağımlılığı üzerine bir değerlendirme]. In H. H. Aygül & E. Eke (Eds.), *Digital addiction and e-disorders* [Dijital bağımlılık ve e-hastalıklar] (pp. 85–104). Nobel Publishing.

Yardımcı, N., & Ulukol, B. (2020). Digital game addiction. In C. Şahin & S. Günüç (Eds.), *Technology addictions* (pp. 47–59). Nobel Publishing.

2.3 Smartphone-Abhängigkeit

Definition der Sucht

Smartphone-Sucht oder **problematische Smartphone-Nutzung** bezeichnet, ist eine Verhaltenssucht, die durch übermäßigen oder zwanghaften Smartphone-Gebrauch gekennzeichnet ist und den Alltag, die Verpflichtungen oder Beziehungen beeinträchtigt. Sie weist ähnliche Merkmale wie andere Verhaltenssüchte auf, darunter **Toleranzentwicklung**, **Entzugserscheinungen** und **Kontrollverlust über den Gebrauch**. Jugendliche sind aufgrund ihrer noch in der Entwicklung befindlichen Gehirns, des sozialen Drucks und der allgegenwärtigen Rolle von Smartphones in Bildung und Unterhaltung besonders gefährdet.

Die Abhängigkeit von Smartphones führt schnell dazu, dass man ständig Nachrichten, Benachrichtigungen und Updates überprüft, was zu Konzentrationsschwierigkeiten, Angstzuständen bei Trennung vom Gerät und gestörten Schlafmustern führt.

Ursachen

Mehrere Faktoren tragen zur Smartphone-Abhängigkeit bei Jugendlichen bei:

- **Neurologische Faktoren**: Die Freisetzung von Dopamin durch Benachrichtigungen, Likes und Nachrichten erzeugt einen Belohnungszyklus, der dem bei anderen Süchten ähnelt.
- **Psychologische Faktoren** wie Angstzustände, Einsamkeit, geringes Selbstwertgefühl oder Langeweile können Jugendliche dazu veranlassen, Trost oder Ablenkung auf ihren Handys zu suchen.
- **Sozialer Einfluss**: Gruppenzwang, die Angst, etwas zu verpassen (FOMO), und das Streben nach sozialer Anerkennung treiben den übermäßigen Gebrauch von sozialen Medien und Messaging-Apps an.
- **App-Design**: Viele Plattformen sind bewusst so gestaltet, dass die Nutzerbindung durch unendliches Scrollen, automatische Wiedergabe und häufige Benachrichtigungen maximiert wird.
- **Fehlende Grenzen**: Eine uneinheitliche oder fehlende elterliche Aufsicht, insbesondere während kritischer Entwicklungsphasen, trägt zur Überbeanspruchung bei.

Auswirkungen auf Jugendliche (kognitiv, sozial, emotional)

Kognitive Auswirkungen

- Verminderte Aufmerksamkeitsspanne und Konzentration: Ständige Benachrichtigungen und Multitasking auf dem Handy erschweren es Teenagern, sich auf eine einzige Aufgabe zu konzentrieren, wodurch ihre Fähigkeit, die Aufmerksamkeit beim Lernen oder in Gesprächen aufrechtzuerhalten, abnimmt.
- Beeinträchtigtes Erinnerungsvermögen: Die Nutzung von Smartphones für schnelle Antworten und Erinnerungen kann die natürlichen Gedächtnisfunktionen des Gehirns schwächen und es Jugendlichen erschweren, Informationen zu speichern und abzurufen.
- Verminderte akademische Leistungen aufgrund von Ablenkungen: Häufige Unterbrechungen durch soziale Medien, Spiele oder Nachrichten während der Lernzeit behindern das Lernen und Führen zu schlechteren Noten aufgrund geteilter Aufmerksamkeit und mangelhaftem Zeitmanagement.

Soziale Auswirkungen:

- Verminderte Fähigkeiten zur persönlichen Kommunikation: Übermäßiger Gebrauch digitaler Kommunikationsmittel kann die Fähigkeit von Teenagern verringern, sich auf sinnvolle, persönliche Gespräche einzulassen, was sich negativ auf Empathie, Blickkontakt und verbalen Ausdruck auswirkt.
- Zunehmende soziale Isolation trotz „Vernetzung“: Während Jugendliche online mit anderen interagieren, kann übermäßige Bildschirmzeit soziale Interaktionen im realen Leben ersetzen und zu Gefühlen der Einsamkeit und Entfremdung führen.
- Oberflächliche Beziehungen, die auf Online-Präsenz basieren: Beziehungen, die vorwiegend über soziale Medien aufgebaut oder gepflegt werden, sind oft oberflächlich, was zu Vergleichen, Unsicherheit und schwachen emotionalen Bindungen führt.

Emotionale Auswirkungen:

- Erhöhte Angstzustände, insbesondere im Zusammenhang mit sozialen Medien: Jugendliche fühlen sich oft unter Druck gesetzt, auf dem Laufenden zu bleiben, Likes zu sammeln und ein idealisiertes Online-Image aufrechtzuerhalten, was die Angst und die Furcht, etwas zu verpassen (FOMO), verstärkt.
- Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit: Plötzliche Stimmungswechsel können die Folge von Rückzug bei Nichtbenutzung des Telefons, Online-Konflikten oder negativem Feedback zu Beiträgen in sozialen Medien sein.
- Erhöhtes Risiko für Depressionen und Schlafstörungen: Die späte Nutzung von Mobiltelefonen stört den Schlafrhythmus, und die ständige Konfrontation mit unrealistischen Online-Darstellungen kann das Selbstwertgefühl mindern und so zu Depressionen beitragen.

Wie man die Sucht erkennt

Unterscheidung zwischen starker Nutzung und Abhängigkeit

Eine hohe Nutzungshäufigkeit von Smartphones allein ist kein Beweis für eine Sucht – entscheidend sind **Kontrollverlust und Funktionseinschränkungen**. Indikatoren, die von „intensiver Nutzung“ zu problematischer oder süchtig machender Nutzung führen, sind unter anderem:

- anhaltende Beschäftigung mit der Smartphone-Nutzung;
- erfolglose Versuche, die Ausgaben zu reduzieren;
- fortgesetzter Konsum trotz negativer Folgen für Schule, Schlaf oder Beziehungen;
- Entzugserscheinungen (Angstzustände, Reizbarkeit) bei Trennung vom Gerät;
- und ein messbarer Rückgang der akademischen oder sozialen Leistungsfähigkeit.

Für das Screening werden validierte Instrumente wie die Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV) oder klinische Interviews empfohlen, die sich auf funktionelle Beeinträchtigungen konzentrieren, um zu entscheiden, ob eine gezielte Intervention erforderlich ist.

Verhaltensmerkmale:

- Übermäßiger Gebrauch: übermäßig viel Zeit mit dem Handy verbringen, oft zum Nachteil anderer Aktivitäten.
- Soziale Isolation: Bevorzugung der Telefonnutzung gegenüber persönlichen Begegnungen mit Familie und Freunden.

- Vernachlässigung von Pflichten: Hausaufgaben, Hausarbeiten oder andere Verpflichtungen werden aufgrund der Handynutzung ausgelassen oder aufgeschoben.
- Schlafstörungen: Nutzung von Mobiltelefonen bis spät in die Nacht, was zu Schlafentzug und damit verbundenen Problemen führt.
- Schwierigkeiten beim Auflegen, auch nur für kurze Zeit.
- Täuschung: Verheimlichung der Handynutzung vor den Eltern oder Erziehungsberechtigten.
- Phantomvibrationen: das Vibrieren des Telefons zu spüren, obwohl es das nicht tut; dies deutet auf eine gesteigerte Aufmerksamkeit und Abhängigkeit von dem Gerät hin.
- Erhöhte Auffälligkeit: Die Smartphone-Nutzung wird zur wichtigsten Aktivität, wobei Reize im Zusammenhang mit dem Telefon (z. B. Inhalte, Nutzung) Vorrang vor anderen Reizen erhalten.
- Unkontrollierte Nutzung: Schwierigkeiten, die Smartphone-Nutzung trotz des Wunsches zu kontrollieren oder zu reduzieren, oder das Auftreten negativer Folgen.
- Häufiges Prüfen: ständiges Überprüfen auf Benachrichtigungen oder Aktualisierungen, auch wenn keine vorhanden sind.

Emotionale Anzeichen:

- Stimmungsschwankungen: Reizbarkeit, Angstzustände oder Traurigkeit, wenn kein Zugang zum Telefon besteht.
- Angst oder Panik: Angstgefühle oder Panikattacken, wenn man das Telefon weglegen muss oder es nicht überprüfen kann.
- Obsessives Verhalten: übermäßige Beschäftigung mit der Präsenz in sozialen Medien, Likes und Followern.
- Entzugserscheinungen: das Auftreten negativer Emotionen oder körperlicher Beschwerden bei Unfähigkeit zur Nutzung des Telefons.

Präventionsstrategien

Bildung und Sensibilisierung

Es ist von entscheidender Bedeutung, Teenager (und Eltern) über die Risiken übermäßigen Smartphone-Gebrauchs und dessen Auswirkungen auf Gehirn, Schlaf, psychische Gesundheit und soziales Leben aufzuklären.

- Schulen, Gemeindezentren und Familien können Workshops oder Vorträge über gesunde Technologiegewohnheiten anbieten.
- Jugendliche sollten lernen, die Anzeichen einer Sucht frühzeitig zu erkennen und zu verstehen, wie Apps darauf ausgelegt sind, sie bei der Stange zu halten.
- Bewusstsein führt zu bewussten Entscheidungen darüber, wann und wie man Technologie einsetzt.

Elterliche Kontrolle & Grenzen

Eltern spielen eine Schlüsselrolle bei der Gestaltung digitaler Gewohnheiten:

- Legen Sie klare Regeln für die Bildschirmzeit fest (z. B. keine Handys während der Mahlzeiten oder nach einer bestimmten Uhrzeit).
- Nutzen Sie integrierte Kindersicherungsfunktionen oder Apps, um die App-Nutzung einzuschränken und die Aktivitäten zu überwachen.

- Richten Sie „technikfreie Zonen“ wie Schlafzimmer oder Esstische ein.
- Beziehen Sie Jugendliche in die Festlegung dieser Grenzen ein, um Vertrauen und Zusammenarbeit statt Widerstand zu fördern.

Programme zur Förderung digitaler Kompetenzen

Digitale Kompetenz geht über das Wissen, wie man Technologie benutzt, hinaus – es geht darum, sie klug und verantwortungsbewusst einzusetzen.

- Schulen können Lehrpläne einbeziehen, die Folgendes lehren:
    a) Online-Etikette
    b) Kritisches Denken beim Medienkonsum
    c) Algorithmen und Datenschutz verstehen
- Programme können Jugendlichen helfen, produktive Technologienutzung (z. B. zum Lernen oder für kreative Zwecke) von süchtig machender oder schädlicher Nutzung zu unterscheiden.

Offline-Aktivitäten fördern

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Bildschirmzeit und realen Erfahrungen trägt zur Verringerung der Abhängigkeit bei:

- Fördern Sie Hobbys wie Sport, Musik, Kunst, ehrenamtliche Tätigkeiten oder Lesen.
- Fördern Sie das Spielen im Freien und Familienaktivitäten ohne Bildschirme.
- Helfen Sie Jugendlichen, enge Freundschaften außerhalb der realen Welt aufzubauen und ein Zugehörigkeitsgefühl in der physischen Welt zu entwickeln.

Verhaltensmodellierung

Jugendliche spiegeln oft das Verhalten von Erwachsenen wider – was Eltern und Erzieher tun, ist wichtiger als was sie sagen.

Erwachsene sollten einen ausgewogenen Umgang mit Smartphones demonstrieren, zum Beispiel:
    a) Handys während Gesprächen weglegen
    b) Regelmäßige digitale Auszeiten nehmen
    c) Nicht zwanghaft das Handy kontrollieren
- Indem Erwachsene Selbstbeherrschung und einen achtsamen Umgang mit Technologie vorleben, lehren sie Teenager, dieselben Gewohnheiten anzunehmen.

Die Studienlage ist uneinheitlich: Schulweite Gerätebeschränkungen können zwar die Ablenkung im Unterricht reduzieren und die Konzentration mancher Schüler verbessern, doch Verbote allein führen nicht zuverlässig zu einer Verbesserung der allgemeinen psychischen Gesundheit oder des Verhaltens außerhalb der Schule. Bewährte Praxis ist ein **gezieltes Modell** : Handyfreie Zeiten für Unterricht und Leistungsbeurteilung einführen, beaufsichtigte „Technologiezeit“ für Lernaufgaben ermöglichen, achtsame Technikpausen anbieten (angeleitete kurze Achtsamkeits- oder Bewegungsübungen ohne Bildschirm) und die Auswirkungen der Maßnahmen empirisch evaluieren. Schulen sollten die Maßnahmen erproben, lokale Daten (z. B. zu Engagement, Verhalten, Wohlbefinden und schulischen Leistungen) erheben und mit den Familien kommunizieren, damit die Schulregeln auch zu Hause unterstützt werden. Nationale politische Initiativen (z. B. jüngste regionale/nationale Verbote und Pilotprojekte) bekräftigen, dass ein schulisches Modell zwar sinnvoll ist, aber Teil umfassenderer Strategien von Familie und Gemeinde sein muss.

Förderung positiver Nutzung bei gleichzeitiger Schadensminimierung

Schulen sollten einen zweigleisigen Ansatz verfolgen:

1. Schutzumgebung – unstrukturierte, unkontrollierte Telefonnutzung einschränken (z. B. handyfreie Unterrichtszeiten, reduzierte Benachrichtigungen) und
2. Produktive Integration – Smartphones gezielt für von Lehrkräften entwickelte Lernaktivitäten (mobile Lern-Apps, digitale Portfolios, Multimedia-Projekte), kreatives Arbeiten (Video-Storytelling, Programmierung, Maker-Projekte) und strukturierte Zusammenarbeit mit Gleichaltrigen einsetzen. Digitale Kompetenzen und Wohlbefinden fördern (z. B. durch den Lehrplan von Common Sense Education für die Klassenstufen K–12), damit Schüler lernen, Tools zu bewerten, Apps auszuwählen, die das Lernen unterstützen, und ihre eigene Nutzung zu reflektieren.

Lehrer sollten im Voraus planen, wann ein Handy eine Bereicherung für den Unterricht darstellt und wann es ablenkt, und dies den Schülern deutlich machen.

Wie man es reduziert oder überwindet

Es können verschiedene Strategien umgesetzt werden, wie zum Beispiel:

- Setzen Sie klare Grenzen und Beschränkungen: Legen Sie bestimmte Zeiten und Dauern für die Telefonnutzung fest und weisen Sie phonefreie Zonen wie das Schlafzimmer oder den Esstisch zu.
- Ermutigen Sie zu alternativen Aktivitäten: Fördern Sie Hobbys, Sport und soziale Interaktionen, um die Aufmerksamkeit von Bildschirmen wegzulenken.
- Überwachen und anleiten: Eltern können die Handynutzung ihrer Teenager überwachen, Fortschritte verfolgen und Unterstützung und Anleitung anbieten.
- Vorbild für gesundes Verhalten sein: Eltern sollten ebenfalls gesunde Smartphone-Gewohnheiten praktizieren und ihre eigene Bildschirmzeit im Griff behalten.
- Kommunizieren Sie offen: Besprechen Sie die potenziellen negativen Auswirkungen übermäßiger Handynutzung und fördern Sie einen offenen Dialog über gesunde Grenzen.
- Fördern Sie die Selbstreflexion: Tagebuchschreiben oder die Auswertung der App-Nutzung können Teenagern helfen, Muster zu erkennen und bewusste Veränderungen vorzunehmen.
- Achtsamkeit & *Kognitive Verhaltenstherapie* (KVT): Techniken wie Achtsamkeitsmeditation oder kognitive Verhaltenstherapie können helfen, zugrunde liegende Auslöser anzugehen.
- Suchen Sie professionelle Hilfe: Wenn ein Teenager mit einer schweren Sucht zu kämpfen hat, sollten Sie sich Rat bei einem Therapeuten oder Berater suchen.

- Wählen Sie einen gestaffelten Ansatz

    a) universelle Bildung in digitaler Kompetenz und Wohlbefinden für alle Schüler;

    b) Frühe, nicht-strafende Identifizierung und Interventionen in Kleingruppen für Schüler, die riskante Verhaltensmuster aufweisen;

    c) Formales Screening mit validierten Instrumenten und CBT-gestützte/familienorientierte Interventionen bei Fällen mit funktioneller Beeinträchtigung.

    Kombinieren Sie gezielte Unterrichtsmaßnahmen (z. B. handyfreie Unterrichtszeit) mit Maßnahmen zur Förderung der Eigenverantwortung der Schüler (z. B. gemeinsam erarbeitete Regeln und Übungen zur Selbstbeobachtung). Überprüfen Sie die Ergebnisse und stimmen Sie sich mit den Familien ab, damit die Schulmaßnahmen die häuslichen Praktiken ergänzen.

Wissenschaftliche/pädagogische Referenzen

American Academy of Pediatrics (AAP) – Guidelines on screen time and adolescent development.

Andrade, A.L.M. et al. Validation of smartphone addiction scale - short version (SAS-SV) 2020 review.(ScienceDirect)

APA (American Psychological Association) – Resources on technology use and mental health in adolescents.

Bèland, L.-P. & Murphy, R. Technology, distraction & student performance. CEP/LSE (2015/2016) - phone bans associated with improved test scores in some settings. (cep.lse.ac.uk)

Common Sense Education - Digital Literacy & Well-Being Curriculum (K-12 resources and classroom materials). (Common Sense)

Common Sense Media Reports – Research on teen screen time, media habits, and mental health.

Fu, X. et al. Impact of parental active mediation on adolescent phone dependency (2020) - mechanism & evidence for active mediation. (ScienceDirect)

Goodyear V.A. et al. School phone policies and their association with mental health and wellbeing outcomes (Lancet Regional Health Europe, 2025) - large multi-school study finding that bans alone are insufficient; recommends integrated approaches. (The Lancet)

Kuss, D.J., & Griffiths, M.D. (2015) – Internet addiction in children and adolescents: A review of empirical research.

Kwon, M. et al. Development and validation of the Smartphone Addiction Scale (short version). PLoS ONE (2013). (SAS-SV validation). (PLOS)

Lindenberg K. et al. PROTECT trial: CBT-based school intervention reduces gaming/internet use symptoms(JAMA Network Open, 2022). (School-based indicated CBT program with RCT evidence). (JAMA Network)

Lu, P. et al. Interventions for Digital Addiction: Umbrella review (2025) - synthesis of intervention evidence (CBT, exercise, mindfulness). (PMC)

Martìn-Càrdaba, M.vÅ., et al. Smartphone ownership, minors' well-being, and parental mediation (2024) - active mediation vs restrictive strategies. (PMC)

Rozgonjuk D., et al. Differences between problematic internet and smartphone use (2023) - clarifies constructs and assessment considerations. (BioMed Central)

Twenge, J.M. (2017) – iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy.

World Health Organization (WHO) – Classification of gaming disorder and implications for digital addiction.

2.4 Videostreaming & Binge-Watching

Definition der Sucht

Binge-Watching bezeichnet das Ansehen mehrerer Folgen oder langer Videosequenzen (auf Plattformen wie Netflix, YouTube, TikTok usw.) über einen längeren Zeitraum, oft länger als geplant. Es wird problematisch, wenn: Schüler nicht aufhören können, selbst wenn sie es möchten. Der Alltag oder schulische Verpflichtungen beeinträchtigt werden. Das Ansehen von Videos emotionalen Trost spendet.

Vereinfacht gesagt, sind es nicht die Stunden, sondern der Kontrollverlust und die negativen Auswirkungen, die auf eine Sucht hindeuten. Gesunde Freizeitbeschäftigung (z. B. ein gemeinsamer Filmabend mit Freunden am Wochenende) unterscheidet sich von Sucht dadurch, dass sie bewusst, begrenzt und ausgewogen ist.

Videosucht ist durch zwanghaftes und exzessives Konsumieren digitaler Videoinhalte gekennzeichnet, insbesondere durch exzessives Binge - Watching, bei der Betroffenen trotz negativer Folgen nicht aufhören können. Plattformmechanismen wie Autoplay, endloses Scrollen und personalisierte Empfehlungen verstärken dieses Verhalten. Während moderater Videokonsum harmlos sein kann, manifestiert sich eine Sucht, wenn das Ansehen den Alltag beeinträchtigt, die Emotionsregulation von den Inhalten abhängt oder ein anhaltender Drang besteht, länger als beabsichtigt zu schauen. Die Forschung ordnet problematisches Binge - Watching Verhaltenssüchten zu und beschreibt Symptome wie Entzugserscheinungen, zwanghaften Konsum und die Abhängigkeit von der Stimmungsregulation (Joseph & Varghese, 2025).

Ursachen

Emotional: Videos werden genutzt, um Stress, Langeweile oder Einsamkeit zu entfliehen (Yu & Alizadeh, 2024).

Persönlichkeit: Impulsivität, Schwierigkeiten beim Aufschieben von Belohnungen oder geringe Selbstkontrolle (Flayelle et al., 2019).

Technologische Aspekte: Autoplay, Hinweise auf die „Nächste Folge“ und personalisierte Feeds sorgen dafür, dass die Zuschauer gefesselt bleiben (Mansoury et al., 2020).

Soziales: Gruppenzwang und die Angst, etwas zu verpassen (FOMO).

Lehrkräfte sollten hervorheben, wie Plattformdesign und emotionale Auslöser zusammenwirken.

Auswirkungen auf Jugendliche (kognitiv, sozial, emotional)

Domain	Mögliche Folgen
Kognitiv	Kürzere Aufmerksamkeitsspanne, geringere schulische Leistungen, unregelmäßiger Schlafrhythmus.
Emotional	Stärkerer Stress, Angstzustände oder gedrückte Stimmung beim Nicht-Schauen; emotionale Regulation ist an das Fernsehen gekoppelt.
Soziale Medien	Isolation, verminderte Teilnahme an realen Interaktionen, Abhängigkeit von Online-Beziehungen.

Anzeichen, die Lehrer bemerken könnten: Müdigkeit, Desinteresse, Konzentrationsschwierigkeiten, übermäßiges Reden über Serien und Reizbarkeit während des Unterrichts.

Kognitiv betrachtet, geht exzessiver Medienkonsum mit kürzerer Aufmerksamkeitsspanne, schlechteren Schulleistungen, beeinträchtigten exekutiven Funktionen und gestörtem Schlafverhalten einher (Alimoradi et al., 2022). Emotional berichten Personen mit problematischem Medienkonsum häufiger von Depressionen, Stress und sozialer Interaktionsangst (Alimoradi et al., 2022; Associations study, 2022). Sozial betrachtet korreliert exzessiver Medienkonsum mit Einsamkeit und reduziertem persönlichen Kontakt; er dient oft als emotionaler Ersatz und isoliert Jugendliche weiter (PMH study; Yu &) . Alizadeh, 2024).

Wie man die Sucht erkennt

Zu den Hauptindikatoren einer Videosucht gehören deutlich längeres Ansehen als geplant, Vernachlässigung von Pflichten und Frustration oder Gereiztheit bei Unterbrechungen des Zugangs zu den Inhalten. Warnzeichen bei Jugendlichen sind Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, sozialer Rückzug und häufiges Beziehen auf aktuelle Trends. Diagnoseinstrumente wie der Binge-Watching Addiction Questionnaire (De Feijter et al., 2016) oder die Griffiths-basierte Skala für problematischen Serienkonsum helfen bei der Beurteilung des Schweregrads und der Verhaltensmuster (Joseph & Varghese, 2025).

Präventionsstrategien

a. Bewusstsein und Medienkompetenz

- Erklären Sie, wie **Empfehlungsalgorithmen** beeinflussen, was wir uns ansehen.
- **die automatische Wiedergabe** deaktivieren oder die Empfehlungen zurücksetzen können.
- Erörtern Sie, wie die „Als Nächstes ansehen"-Funktion die Aufmerksamkeit manipuliert.

b. Schulbasierte Initiativen

- Erstellt gemeinsam als Klasse *digitale Wohlfühlversprechen*.
- Fördern Sie *von Studierenden initiierte Kampagnen* wie die „Woche des ausgewogenen Fernsehens".
- Nutzen Sie Klassenvereinbarungen über einen verantwortungsvollen Umgang mit Technologie.

c. Peer-to-Peer-Reflexion

- Die Studierenden führen ein **Medientagebuch**, in dem sie ihre Sehgewohnheiten festhalten.
- In Kleingruppen diskutieren sie Fragen wie:
  - „Wie fühlen Sie sich nach 3 Stunden Fernsehen?"
  - „Was hilft Ihnen aufzuhören, wenn Sie genug haben?"
- Ermutigen Sie die Schüler, Poster oder Infografiken zu entwerfen, die ein ausgewogenes Medienerlebnis fördern. (Joseph & Varghese, 2025; Alimoradi et al., 2022).

Wie man es reduziert oder überwindet

- Nicht jede Form von Streaming ist schädlich. Lehrkräfte können ein positives Beispiel für aktives Lernen geben, indem sie:
- Empfehlungen für Dokumentarfilme, Bildungsreihen oder TED Talks.
- Organisation gemeinsamer Video- und Diskussionsrunden, die Inhalte mit dem Unterricht verknüpfen.

- Reflexionsfragen stellen wie zum Beispiel:
    - „Welche Botschaft vermittelt diese Serie?“
    - „Ist der Inhalt realistisch oder idealisiert?“
    - „Wie kann dies zu konkreten Handlungen im Alltag anregen?“
    - Dieser Ansatz wandelt passives Betrachten in kritische digitale Kompetenz um.

Reflexionsfragen für Lehrkräfte

- Wie kann ich Schülern helfen, den Unterschied zwischen gesunder Entspannung und übermäßiger digitaler Nutzung zu erkennen?
- Welche Unterrichtsmethoden können achtsame Lerngewohnheiten fördern?
- Wie können Diskussionen unter Gleichaltrigen ein gesünderes digitales Verhalten fördern?
- Wann sollte ich Eltern oder Berater in Fällen von anhaltendem Übergebrauch einbeziehen?
- *Lernmöglichkeit* und nicht als Ablenkung nutzen ?

Wissenschaftliche/pädagogische Referenzen

Alimoradi, Z., Jafari, E., Potenza, M. N., Lin, C.-Y., Wu, C.-Y., & Pakpour, A. H. (2022). Binge-Watching and Mental Health Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 19(15), 9707.

Associations of Problematic Binge-Watching with Depression, Social Interaction Anxiety, and Loneliness. (2022). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1168.

De Feijter, D., Khan, J. V., & Van Gisbergen, M. S. (2016). Development and Validation of the Binge-Watching Addiction Questionnaire.

Joseph, D., & Varghese, S. K. (2025). Binge-watching as a behavioural addiction: A systematic review of causes, consequences, and potential for mental health intervention. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 16(1).

Mansoury, M., Abdollahpouri, H., Pechenizkiy, M., Mobasher, B., & Burke, R. (2020). Feedback Loop and Bias Amplification in Recommender Systems.

Yu, H., & Alizadeh, F. (2024). Online Binge-Watching Among Chinese College Students: Implications for Loneliness, *Anxiety, and Depression. Psychology Research and Behavior Management*, 17, 295–303.

2.5 Online-Glücksspiel und Mikrotransaktionen

Definition der Sucht

Online-Glücksspiel mit Mikrotransaktionen bezeichnet das Wetten auf internetbasierte Spiele oder Aktivitäten, die Kleine In-Game-Käufe beinhalten. Diese Mikrotransaktionen reichen vom Kauf virtueller Gegenstände wie Skins oder Waffen bis hin zum Erwerb zusätzlicher Spielfunktionen oder Vorteile. Diese Form des Glücksspiels ist besonders in Online-Casinos, Sportwetten Plattformen und Videospielen mit Lootboxen oder ähnlichen Mechanismen verbreitet. Obwohl die einzelnen Beträge gering sind, können sie sich zu beträchtlichen Ausgaben summieren und zwanghaftes Verhalten fördern, ähnlich wie pathologisches Glücksspiel. Psychologisch betrachtet kann Online-Glücksspiel mit Mikrotransaktionen aufgrund seiner Zugänglichkeit, Bequemlichkeit und der sofortigen Belohnung stark süchtig machen. Die ständige Verfügbarkeit dieser Spiele und die Leichtigkeit, kleine, scheinbar unbedeutende Käufe zu tätigen, können erhebliche finanzielle und emotionale Folgen für die Nutzer haben. Das Suchtpotenzial dieser Aktivitäten wird oft mit traditionellen Formen des Glücksspiels verglichen, doch die Integration von Mikrotransaktionen erhöht die Komplexität und das Risiko zusätzlich. Dieses Phänomen nutzt psychologische Verstärkungspläne, insbesondere die variable Quotenverstärkung, um wiederholtes Spielen zu fördern und die Nutzer gegenüber finanziellen Risiken abzustumpfen. Entscheidend ist, dass der Online-Zugang, die Anonymität und die ständige Verfügbarkeit die Risikofaktoren für gefährdete Bevölkerungsgruppen, insbesondere Jugendliche und Personen mit impulsiven Zügen, verstärken.

Klinisch beobachten wir zunehmend Fälle, in denen Glücksspiel auf Mikrotransaktionsbasis zum Einstieg in die Glücksspielsucht wird oder mit dieser einhergeht, wie sie im DSM-5 beschrieben ist. Die zunehmende Verschmelzung von Spielen und Glücksspiel erfordert einen differenzierten diagnostischen und therapeutischen Ansatz, der verhaltensbezogene, kognitive und neuropsychologische Perspektiven integriert.

Studien haben gezeigt, dass die Kombination aus Glücksspiel und Mikrotransaktionen zu vermehrtem problematischem Spielverhalten führen kann, insbesondere bei jüngeren Menschen, die häufiger online spielen. Diese Aktivitäten nutzen variable Belohnungssysteme ähnlich wie Spielautomaten, wodurch Dopamin freigesetzt wird, und starke Verstärkungsschleifen entstehen. Plattformen verwischen oft die Grenze zwischen Spielen und Glücksspiel durch Beinahe-Gewinne, verlockende Grafiken und den einfachen Zugang über mobile Geräte oder Spielkonsolen. Eine Sucht liegt vor, wenn die Teilnahme trotz finanzieller Verluste, Geheimhaltung, ständiger gedanklicher Beschäftigung oder Beeinträchtigungen von Schule, Schlaf oder Beziehungen fortgesetzt wird. Studien klassifizieren problematischen Umgang mit Lootboxen und Online-Glücksspiel bei Jugendlichen als Verhaltenssüchte und in vielen Ländern als eine Form des Glücksspiels (Zendle & Cairns, 2018; Griffiths, 2018; King & Delfabbro , 2020; WHO, 2019 – Kriterien für Spielsucht überschneiden sich).

Ursachen

Mehrere miteinander verknüpfte Faktoren tragen zur Online-Glücksspiel- und Mikrotransaktionssucht bei Kindern und Jugendlichen bei. Psychologisch gesehen spielen der Nervenkitzel des Risikos, die sofortige Belohnung und die Flucht vor Stress oder geringem Selbstwertgefühl eine wichtige Rolle (Gainsbury, 2019). Persönlichkeitsmerkmale wie hohe Impulsivität, Risikofreude und eine geringe Fähigkeit zum Belohnungsaufschub erhöhen die Anfälligkeit (Dussault et al., 2021). Technologisch gesehen nutzen räuberische Designmerkmale, darunter zufällige Belohnungsmechanismen (Lootboxen), zeitlich begrenzte Angebote, der Irrglaube an versunkene Kosten und gezielte Werbung, die Entwicklung des Gehirns aus (King et al., 2022). Entwicklungsbedingt sind Kinder und Jugendliche besonders gefährdet, da ihr präfrontaler Cortex (Impulskontrolle) noch nicht vollständig entwickelt ist, sie eine erhöhte Belohnungssensibilität aufweisen, Gruppenzwang ausgesetzt sind und Angst haben, seltene Gegenstände oder sozialen Status in Gaming-Communities zu verpassen (Macey & Hamari, 2019).

Auswirkungen auf Jugendliche (kognitiv, sozial, emotional)

Kognitiv betrachtet geht übermäßige Beschäftigung mit Online-Spielen mit einer reduzierten Aufmerksamkeitsspanne, schlechteren Schulleistungen, beeinträchtigter Entscheidungsfähigkeit und einem verzerrten Verständnis von Wahrscheinlichkeit und finanziellem Risiko einher (Delfabbro & King, 2021). Emotional zeigen betroffene Jugendliche höhere Raten an Angstzuständen, Depressionen, Reizbarkeit und Schuld- oder Schamgefühlen im Zusammenhang mit Geldausgaben oder -verlusten (González-Cabrera et al., 2022). Sozial führt sie zu Geheimhaltung, Lügen gegenüber den Eltern, sozialem Rückzug, Geldleihen oder -Diebstahl und gestörten Familienbeziehungen; Online-Gaming-Communities können Geldausgaben normalisieren und die Isolation von Gleichaltrigen im realen Leben verstärken (Kim et al., 2022; Parental and adolescent studies, 2023).

Wie man die Sucht erkennt

Wichtige Indikatoren sind die übermäßige Beschäftigung mit Glücksspielseiten oder Spielen mit Mikrotransaktionen, das Ausgeben von mehr Geld oder Zeit als geplant, das Verbergen von Käufen oder des Browserverlaufs, Unruhe oder Gereiztheit, wenn man nicht spielen oder bezahlen kann, das Verfolgen von Verlusten und die Vernachlässigung von Schule oder Hobbys. Warnzeichen speziell für Minderjährige: unerklärlicher Verbrauch von Taschengeld oder Geschenkkarten, plötzliche Geldforderungen, defensives Verhalten bei Fragen zum Spielen, häufige Erwähnung von „seltenen Belohnungen“ oder „großen Gewinnen“ sowie Stimmungsschwankungen in Abhängigkeit vom Spielergebnis. Zu den validierten Instrumenten gehören der für Jugendliche adaptierte Problem Gambling Severity Index (PGSI), der Gambling Disorder Screening Questionnaire und die Loot Box Demand Scale (Brooks & Clark, 2019; Close & Lloyd, 2022).

Präventionsstrategien

Prävention konzentriert sich auf Aufklärung, Sensibilisierung für regulatorische Bestimmungen und die Entwicklung gesunder Gewohnheiten. Die Vermittlung von Finanzkompetenz, Wahrscheinlichkeitsrechnung und dem Verständnis der Manipulation von Belohnungssystemen durch Glücksspiel- und Lootbox-Mechaniken ermöglicht informierte Entscheidungen. Medien- und Spielekompetenzkurse, die räuberische Gestaltungsmuster (z. B. variable Verstärkungsquoten, Beinahe-Treffer) aufdecken, reduzieren die Anfälligkeit. Schulen können Workshops zur Sensibilisierung der Eltern anbieten, transparente Ausgabenkontrolle fördern, Aktivitäten zur Belohnungsaufschiebung anregen und alternative Belohnungsquellen (Sport, Kunst, Erfolge im Alltag) fördern. Altersgerechte Beschränkungen, Familienvereinbarungen zur Mediennutzung und die Einschränkung des Zugangs zu Zahlungsmethoden sind sehr wirksam (King et al., 2022; Derevensky & Gilbeau, 2022).

Wie man es reduziert oder überwindet

Die Genesung beginnt mit dem Erkennen und Unterbinden des einfachen Zugangs. Praktische Schritte umfassen das Deaktivieren von In-Game-Käufen, das Festlegen von Ausgabenlimits auf Plattformebene oder die Nutzung von Kindersicherungen, das Blockieren von Glücksspielseiten und den Wechsel zu Spielen ohne Mikrotransaktionen oder Lootboxen. Strukturierte Offline-Aktivitäten, Sport oder kreative Hobbys tragen dazu bei, das Dopamingleichgewicht wiederherzustellen. Finanzielle Entschädigungspläne und offene Familiengespräche stärken das Vertrauen. Strategien im Unterricht, wie Ausgabentagebücher, Zielvereinbarungen, Peer-Support-Gruppen und Reflexionsanregungen (z. B. „Was habe ich aufgegeben, um diesen Skin zu bekommen?“), unterstützen den Veränderungsprozess. Schwere Fälle erfordern möglicherweise

die Zusammenarbeit mit Schulberatern oder eine professionelle Behandlung mit kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen (KVT), die auf Glücksspiel-/Spielsucht zugeschnitten sind. Langfristiger Erfolg hängt von der Stärkung der Impulskontrolle, der finanziellen Verantwortung und des Selbstwertgefühls unabhängig von virtuellen Belohnungen ab.

Wissenschaftliche/pädagogische Referenzen

Bjørseth, B., et al. (2024). *Loot boxes, gambling, and depression: Cross-sectional and longitudinal associations*. *Frontiers in Psychology*.

Brooks, G. A., & Clark, L. (2019). Associations between loot box use and gambling-related behavior.

Brooks, G. A., & Clark, L. (2023). *From loot boxes to gambling: A longitudinal study of young adults*. *Computers in Human Behavior*.

Close, J., & Lloyd, J. (2022). Loot boxes and problem gambling in adolescents.

Delfabbro, P., & King, D. L. (2021). Gaming-gambling convergence: Research and regulation.

Derevensky, J. L., & Gilbeau, L. (2022). Preventing adolescent gambling problems.

Drummond, A., & Sauer, J. D. (2022). *The psychology of loot boxes and randomized monetization in games*. *Current Addiction Reports*.

Gainsbury, S. M. (2019). Gaming-gambling convergence and young people.

Garea, S. S., Drummond, A., Sauer, J. D., & Hall, L. C. (2021). *Meta-analysis of the relationship between loot box spending and problem gambling*. *Addictive Behaviors*.

Gibson, E., Burch, L., & King, D. L. (2024). *Microtransactions and behavioral addiction: A narrative review of psychological and structural mechanisms*. *Journal of Behavioral Addictions*.

González-Cabrera, J., et al. (2022). Psychological distress and loot box spending.

González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., & Beranuy, M. (2023). *Associations between loot box purchasing, Internet gaming disorder and online gambling disorder in adolescents: A prospective study*. *Frontiers in Psychology*.

González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., et al. (2024). *Guilt and distress in loot box purchases among adolescents: Mediating pathways between online gambling and problem gaming*. *Frontiers in Psychiatry*.

Greer, N., Rockloff, M., Browne, M., & Hing, N. (2022). *The relationship between loot boxes, simulated gambling, and other in-game purchases and gambling and gaming problems: A systematic review*. Australian Government – Department of Infrastructure, Transport, Regional Development and Communications.

Griffiths, M. D. (2018). Is the buying of loot boxes a form of gambling?

Kim, H. S., et al. (2022). Impact of loot box purchasing on youth mental health.

King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2023). *Monetization and the convergence of gaming and gambling: Policy and research directions*. *Addiction*.

King, D. L., et al. (2022). Loot boxes, problem gambling, and young people: A global concern.

Macey, J., & Hamari, J. (2019). Investigating gambling-like mechanisms in video games.

Macey, J., & Hamari, J. (2021). *Gamblification: How gambling elements in video games affect play and spending*. *Gaming Law Review*.

Oksanen, A., Savolainen, I., Sirola, A., et al. (2024). *Digital gaming and gambling: A four-wave longitudinal study of adolescent and young adult risk*. *Journal of Behavioral Addictions*.

Palmer, L., Lloyd, J., & Spicer, S. G. (2025). *Revisiting the "gateway" hypothesis: Loot box engagement and gambling initiation in a longitudinal design*. *BMC Psychology*.

Spicer, S. G., Nicklin, L. L., et al. (2022). *Loot boxes, problem gambling and problem video gaming: A systematic review and meta-synthesis*. *New Media & Society*.

Wardle, H., & Zendle, D. (2021). *Loot boxes, gambling, and children: Policy implications from the UK*. *Public Health*.

Zendle, D., & Cairns, P. (2018). Loot boxes are again linked to problem gambling.

Zendle, D., Cairns, P., et al. (2022). *Spending on loot boxes is associated with problem gambling but not necessarily causally*. *Royal Society Open Science*.

2.6 Informationsüberflutung & Doomscrolling

Definition der Sucht

Informationsüberflutung Informationsüberflutung (IO) bezeichnet einen Zustand, in dem die Menge relevanter und potenziell nützlicher Informationen eher zur Belastung als zur Hilfe wird und die kognitive Verarbeitungskapazität übersteigt. Vereinfacht gesagt, ist es das überwältigende Gefühl, das uns überkommt, wenn wir mit zu vielen, zu schnell und zu komplexen Informationen bombardiert werden, um sie effektiv verarbeiten zu können. Dieser Zustand ist auch unter Begriffen wie „Infobesity“, „Infoglut“, „Datensmog“, „Informationsverschmutzung“ oder „Informationsangst“ bekannt (Bawden & Robinson, 2020). Die Zunahme allgegenwärtiger digitaler Informationen im späten 20. Jahrhundert hat das Problem deutlich verschärft. Alvin Toffler, der den Begriff prägte, betonte, dass nicht nur die Menge, sondern auch die Geschwindigkeit, mit der Informationen erscheinen, eine entscheidende Rolle bei der Entstehung dieses überwältigenden Gefühls spielt (Moko et al., 2023).

Doomscrolling , auch bekannt als „Doomsurfing“, bezeichnet den anhaltenden, exzessiven und oft zwanghaften Konsum negativer, beunruhigender und beängstigender Nachrichteninhalte im Internet, insbesondere über soziale Medien und mobile Geräte (Merriam-Webster, 2020). Dieses Verhalten gewann mit dem Ausbruch der COVID-19-Pandemie deutlich an Popularität, da viele Menschen zwanghaft nach aktuellen Informationen zur Krise suchten (Sekhon, 2024). Sie unterscheidet sich von der allgemeinen Nutzung sozialer Medien durch ihren gewohnheitsmäßigen Charakter, ihre Auslösung durch äußere Faktoren wie Krisen oder Tragödien und ihre Tendenz, mehrstündige Sitzungen zu umfassen, in denen die Nutzer häufig das Zeitgefühl verlieren (Berkwit , o. J.).

Ursachen

Digitale Überlastung und das sogenannte „Doomscrolling“ sind das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels psychologischer, technologischer und sozialer Faktoren.

- **Vielfältige und redundante Informationsquellen:** Durch die unzähligen Plattformen, Websites und Chat-Apps werden die Menschen oft mit denselben Informationen aus verschiedenen Kanälen konfrontiert, was die kognitive Belastung erhöht (Moko et al., 2023).
- **Negativitätsbias und Überlebensinstinkte:** Menschen besitzen einen evolutionär bedingten Negativitätsbias, der ihre Aufmerksamkeit auf Bedrohungen lenkt und sie dazu veranlasst, in Krisenzeiten Informationen zu suchen, um Unsicherheit zu reduzieren und ein Gefühl der Kontrolle zu erlangen. Jugendliche sind aufgrund ihres sich entwickelnden präfrontalen Cortex besonders gefährdet (Krenn, 2025).
- **Dopamingesteuerte Belohnungsschleifen:** Soziale Medien sind gezielt darauf ausgelegt, das Belohnungssystem des Gehirns auszunutzen. Jedes neue „Like“, jeder geteilte Beitrag oder jede Information kann die Ausschüttung von Dopamin auslösen, einem Neurotransmitter, der mit Freude und Motivation in Verbindung gebracht wird.
- **Die Angst, etwas zu verpassen (FOMO):** FOMO, eine Angst, die aus der Befürchtung entsteht, lohnende Erlebnisse zu verpassen, trägt wesentlich zum Doomscrolling bei.
- **Algorithmen sozialer Medien:** Algorithmen maximieren das Engagement, indem sie personalisierte, oft emotionale oder negative Inhalte durch endloses Scrollen liefern und so eine ausgedehnte, gedankenlose Nutzung fördern.

- **Krisenzeiten:** Ereignisse wie Pandemien oder Wirtschaftskrisen verstärken das sogenannte „Doomscrolling“, da die Menschen zwanghaft nach Informationen suchen, um die sich entwickelnden Situationen zu bewältigen und zu verstehen. (Berkwit , o. J.).

Auswirkungen auf Jugendliche (kognitiv, sozial, emotional)

Digitale Überlastung und das ständige Scrollen durch negative Nachrichten haben tiefgreifende Auswirkungen auf junge Menschen in kognitiver, sozialer und emotionaler Hinsicht.

❖ **Kognitive Auswirkungen**
- **Verminderte Aufmerksamkeit und Konzentration:** Zu viele Informationen beeinträchtigen die Konzentrationsfähigkeit, was zu kognitiver Ermüdung, einer beeinträchtigten Entscheidungsfindung und einer verminderten schulischen Leistung führt (Krenn, 2025).
- **Verminderte Gedächtnisleistung:** Die ständige Konfrontation mit großen Informationsmengen beeinträchtigt die Bildung und den Abruf von Langzeiterinnerungen (Moko et al., 2023).
- **Schwierigkeiten bei der Priorisierung und Verarbeitung:** Jugendliche haben möglicherweise Schwierigkeiten, relevante Informationen zu filtern, was zu Überforderung und Verwirrung führen kann (Bawden & Robinson, 2020).

❖ **Soziale Auswirkungen**
- **Soziale Isolation:** Übermäßiger Bildschirmkonsum und das ständige Scrollen durch negative Nachrichten können die sozialen Interaktionen im realen Leben verringern und die Isolation verstärken (Krenn, 2025).
- **Verzerrte soziale Wahrnehmungen:** Die Konfrontation mit negativen Inhalten kann die Sicht auf die Gesellschaft verzerren und Misstrauen und Zynismus fördern (Mandliya et al., 2024).
- **Einfluss und Druck von Gleichaltrigen**: Die Dynamik sozialer Medien kann Jugendliche unter Druck setzen, sich bestimmten Verhaltensweisen anzupassen, darunter der ständige Vergleich mit anderen und Gefühle der Unzulänglichkeit, vermindertes Selbstwertgefühl und Neid (Mindful Health Solutions, 2023).

❖ **Emotionale Auswirkungen**
- **Erhöhte Angst und Stress**: Die ständige Konfrontation mit negativen Nachrichten durch Doomscrolling erhöht die Stresshormone und das Angstniveau (Krenn, 2025; Mandliya et al., 2024).
- **Depression und Hoffnungslosigkeit**: Längeres Aufgreifen belastender Inhalte kann Gefühle der Hilflosigkeit und depressive Symptome auslösen (Berkwit , o. J.).
- **Emotionale Erschöpfung und Burnout**: Der überwältigende Informationsfluss kann zu emotionaler Erschöpfung, verminderter Motivation und sogar zu PTSD-ähnlichen Symptomen führen. (Moko et al., 2023).

Wie man die Sucht erkennt

Die Sucht nach Informationsüberflutung und endlosem Scrollen nach negativen Dingen lässt sich durch das Beobachten verschiedener Verhaltens-, Gefühls- und körperlicher Anzeichen erkennen. Zu den häufigsten Anzeichen gehören:

- **Zwanghaftes Kontrollieren:** Ein starkes, oft unkontrollierbares Verlangen, häufig Nachrichtenfeeds, soziale Medien oder Benachrichtigungen zu überprüfen. Dieses Verhalten kann den Alltag

beeinträchtigen und es erschweren, sich auf Arbeit, Studium oder persönliche Gespräche zu konzentrieren (Krenn, 2025).

- **Verlust des Zeitgefühls:** Langes Scrollen oder der Konsum von Informationen, ohne zu merken, wie viel Zeit vergangen ist. Dies führt häufig zu Aufschieberitis und Vernachlässigung wichtiger Aufgaben oder Verantwortlichkeiten (Berkwit , o. J.).
- **Emotionale Abhängigkeit:** Angstzustände, Unruhe oder Unbehagen treten auf, wenn kein Zugriff auf Geräte besteht oder keine Informationen verfügbar sind. Dieses emotionale Bedürfnis nach ständiger Information kann den Stresspegel erhöhen und das Entspannen erschweren (Mindful Health Solutions, 2023).
- **Vernachlässigung von Pflichten:** Die Vernachlässigung von Arbeit, Schule oder persönlichen Verpflichtungen aufgrund übermäßiger Beschäftigung mit Online-Inhalten. Diese Vernachlässigung kann sich negativ auf die Leistung und Beziehungen auswirken (Mandliya et al., 2024).
- **Schwierigkeiten beim Abschalten:** Es fällt schwer, die Bildschirmzeit zu reduzieren oder mit dem Scrollen aufzuhören, selbst wenn man sich der negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, den Schlaf oder die Produktivität bewusst ist. Versuche, die Bildschirmzeit einzuschränken, können zu Frustration oder Entzugserscheinungen führen (Psychology Today, 2025).
- **Körperliche Symptome:** Augenbelastung, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Schlafstörungen als Folge der längeren Bildschirmarbeit und des ständigen Informationskonsums (Moko et al., 2023).

Präventionsstrategien

Um einer Informationsüberflutung und dem endlosen Scrollen durch negative Nachrichten vorzubeugen, bedarf es bewusster Anstrengung und praktischer Strategien, um den digitalen Konsum zu steuern und das psychische Wohlbefinden zu fördern. Zu den wirksamen Präventionsmethoden gehören:

- **Digitale Kompetenz und Medienerziehung**: Lehrkräfte nutzen Unterrichtsaktivitäten, um die Fähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu stärken, Informationen zu bewerten, Voreingenommenheit zu erkennen und glaubwürdige Quellen zu unterscheiden, um sich so effektiv in der vielfältigen digitalen Welt zurechtzufinden. Die Integration des UNESCO *-Lehrplans für Medien- und Informationskompetenz* unterstützt Lehrkräfte dabei, kritisches und reflektiertes Online-Verhalten zu fördern (UNESCO, 2021).
- **Gesunde Bildschirmzeitgewohnheiten und Grenzen**: Schulen können strukturierte Routinen fördern, wie z. B. festgelegte „Offline-Zeiten“, bildschirmfreie Lernzonen und geplante Nachrichtenpausen, um zwanghaftes Scrollen und geistige Erschöpfung zu verhindern (Krenn, 2025; Moko et al., 2023).
- **Unterstützung und Zusammenarbeit unter Gleichaltrigen**: Pflegen Sie Beziehungen, die auf offenen und vorurteilsfreien Gesprächen über digitale Herausforderungen basieren. Studierende können gemeinsam „Vereinbarungen für digitales Wohlbefinden“ entwickeln oder Kurs-Newsboards kuratieren, die positive oder lösungsorientierte Beiträge hervorheben.
- **Offline-Engagement:** Förderung der Teilnahme an Outdoor-Projekten, Lesekreisen und kreativen Kunstaktivitäten, um die Verbindungen zur realen Welt zu stärken und die emotionale Abhängigkeit von Bildschirmen zu verringern (Mandliya et al., 2024).

Wie man es reduziert oder überwindet

Die Reduzierung oder Überwindung digitaler Sucht, insbesondere von Informationsüberflutung und dem endlosen Scrollen durch negative Nachrichten, erfordert eine Kombination aus Achtsamkeitspraktiken, dem Setzen von Grenzen und, falls erforderlich, professioneller Unterstützung.

- **Digitale Entgiftung:** Die Unterstützung von Schülern bei der Einlegung geplanter Pausen von digitalen Geräten, oft als digitale Entgiftung bezeichnet, kann dazu beitragen, die mentale Energie wieder aufzuladen und Gefühle der Überforderung zu reduzieren (APA, 2023).
- **Bewusster Medienkonsum**: Ermutigen Sie Schülerinnen und Schüler, die Auswirkungen des Scrollens auf ihre Emotionen zu beobachten, die Ergebnisse im Unterricht zu besprechen und gesündere digitale Reaktionen vorzuschlagen. Zu bemerken, wie man sich beim Scrollen fühlt – ob ängstlich, unruhig oder gestresst – kann ein starker Ansporn sein, sich abzuwenden und aufzuhören (Berkwit , o. J.).
- **Content-Curation**. Leiten Sie Schülerinnen und Schüler an, verlässlichen Quellen zu folgen und Accounts zu stummzuschalten, die von Empörung und Angst leben oder zu einseitig sind. Gemeinsame „Feed-Audits“ im Unterricht können Schülerinnen und Schülern helfen, eine gesündere und ausgewogenere Informationszufuhr aufzubauen (Krenn, 2025; UNESCO, 2021).
- **Technologie sinnvoll nutzen:** Fördern Sie den gezielten Einsatz digitaler Hilfsmittel wie Timer, Benachrichtigungssteuerung oder Graustufenanzeigeeinstellungen, um die Konzentration zu unterstützen und Überstimulation zu begrenzen (OECD, 2024).
- **Professionelle Unterstützung**: Wenn Online-Gewohnheiten das emotionale Wohlbefinden oder die Studienleistungen beeinträchtigen, sollten Studierende an Beratungsstellen oder Spezialisten für digitales Wohlbefinden verwiesen werden. Diese können wirksame Strategien und Hilfestellungen anbieten (Krenn, 2025).

Wissenschaftliche/pädagogische Referenzen

American Psychological Association. (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*. APA. https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use

Bawden, D., & Robinson, L. (2020). *Information Overload: An Introduction*. Oxford Research Encyclopedia of Politics. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228637.013.1360

Berkwit, J. (n.d.). *Doomscrolling: When staying up to date becomes harmful*. Magellan Federal. Retrieved July 2, 2025, from https://www.magellanfederal.com/whats-new/mfed-inform/doomscrolling-when-staying-up-to-date-becomes-harmful

De, D., El Jamal, M., Aydemir, E., & Khera, A. (2025). *Social Media Algorithms and Teen Addiction: Neurophysiological Impact and Ethical Considerations*. Cureus, 17(1), e77145. https://doi.org/10.7759/cureus.77145

Krenn, J. (2025). *Doomscrolling: Why can't we stop?*. Psychology Today. Retrieved July 2, 2025, from https://www.psychologytoday.com/us/blog/screen-time/202502/doomscrolling-why-cant-we-stop

Mandliya, A., Pandey, J., Hassan, Y., Behl, A., & Alessio, I. (2024). *Negative brand news, social media, and the propensity to doomscrolling: Measuring and validating a new scale*. International Studies of Management & Organization, 54(2), 137–158. https://doi.org/10.1080/00208825.2023.2301219

Merriam-Webster. (2020). *On 'doomsurfing' and 'doomscrolling': Can you think of a better way to spend your time?* Doomsurfing and Doomscrolling Meaning |Merriam-Webster. https://web.archive.org/web/20200424020405/https://www.merriam-webster.com/words-at-play/doomsurfing-doomscrolling-words-were-watching

Mindful Health Solutions. (2023). *4 ways information overload impacts our mental health and how to cope*. Mindful Health Solutions. https://mindfulhealthsolutions.com/4-ways-information-overload-impacts-our-mental-health-and-how-to-cope/

Moko, A., Victor-ikoh, M. & Okardi, B. (2023). *Information Overload: A Conceptual Model*. European Journal of Computer Science and Information Technology. 11 (5). 19-29. https://doi.org/10.37745/ejcsit.2013/vol11n51929

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2024). *The impact of digital technologies on well-being: Main insights from the literature*. OECD Publishing. https://www.oecd.org/digital/impact-digital-technologies-on-well-being.pdf

Sekhon, A. (2024). *Doomscrolling and its impact on mental health*. Indian Journal of Health and Well-being, 15(4), 611–613. https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/2117597

UNESCO. (2021). *Media and information literate citizens: Think critically, click wisely! MIL curriculum for educators and learners (2nd ed.)*. UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377068

2.7 Online-Chat & Virtuelle Beziehungen

Definition der Sucht

Online-Chat- und virtuelle Beziehungssucht ist eine Verhaltensabhängigkeit, bei der Messaging-Apps, Social-Media-Feeds und andere Echtzeit-Plattformen zur Hauptquelle sozialer Kontakte und emotionaler Regulation werden. Betroffene investieren übermäßig viel Zeit und kognitive Energie in die Pflege von Online-Beziehungen, oft auf Kosten von Schlaf, Studium, Arbeit und persönlichen Beziehungen. Dieser Kreislauf wird durch Benutzeroberflächenfunktionen wie Benachrichtigungen, „Schreibt"-Anzeigen und Lesebestätigungen verstärkt, die schnelle, unvorhersehbare soziale Belohnungen liefern und so zwanghaftes Kontrollieren auslösen (Andreassen & Pallesen, 2014; Kuss & Griffiths, 2011). Verstärkt sich das Bedürfnis nach virtuellem Kontakt, erleben die Nutzer Sucht, Reizbarkeit oder Niedergeschlagenheit, wenn sie keine Verbindung herstellen können – ein Zeichen für psychischen Rückzug. Jugendliche sind besonders gefährdet, da Online-Plattformen in einer kritischen Phase der Identitätsbildung eine risikoarme Selbstdarstellung und sofortige Bestätigung bieten. Im Laufe der Zeit wandelt sich das Verhalten von zielgerichteter Kommunikation hin zu gewohnheitsmäßiger Überwachung und ähnelt damit anderen Verhaltenssüchten in Bezug auf Toleranz, Bedeutung, Konflikt und Rückfall (Andreassen & Pallesen, 2014).

Ursachen

Sucht entsteht durch das Zusammenspiel individueller Schwächen, überzeugender Gestaltung und Kontext. Jugendliche, die von Einsamkeit, sozialer Angst oder geringem Selbstwertgefühl berichten, suchen oft Zuflucht in der weniger bedrohlichen, sorgfältig kuratierten Welt von Texten und Emojis (Ciacchini et al., 2023). Die Gestaltung von Plattformen verstärkt diese Anziehungskraft: Intermittierende soziale Belohnungen regen dopaminerges Lernen an, während Empfehlungssysteme die Nutzung personalisierter Inhalte intensivieren (Bolis et al., 2025). Zu den Umweltfaktoren zählen die Veränderungen während der Pandemie, die bildschirmvermittelte Kommunikation normalisiert haben, mangelnde elterliche Aufsicht und verschwimmende Grenzen zwischen Elternhaus und Schule (Chemnad et al., 2025). Schließlich führen Lücken in der digitalen Kompetenz dazu, dass viele Schülerinnen und Schüler die Strategien überzeugender Benutzeroberflächen oder die Grenze zwischen intensiver Nutzung und Abhängigkeit nicht erkennen (Yu et al., 2024). Zusammengenommen erzeugen diese Faktoren einen sich selbst verstärkenden Kreislauf, in dem virtuelle Interaktionen sicherer und lohnender erscheinen als Offline-Interaktionen.

Auswirkungen auf Jugendliche (kognitiv, sozial, emotional)

Kognitiv. Kontinuierliche Teilaufmerksamkeit beim gleichzeitigen Führen von Chats fragmentiert das Arbeitsgedächtnis, behindert das tiefe Lesen und mindert die akademischen Leistungen (Ferrari Junior et al., 2024).

Sozial. Die Vorliebe für mediale Kommunikation schränkt die Übung im Deuten von Gesichtsausdrücken und Körpersprache ein; viele junge Menschen ziehen sich aus Vereinen, Sportvereinen oder Familienmahlzeiten zurück, wodurch die Möglichkeiten zum Aufbau von sozialem Kapital in der realen Welt eingeschränkt werden (Ciacchini et al., 2023).

Emotional. Das Selbstwertgefühl wird von der Häufigkeit von Nachrichten, Likes oder Aktivitätsserien abhängig. Wenn der Online-Rhythmus ins Stocken gerät, erleben Nutzer Angstzustände, Reizbarkeit oder depressive Symptome; einige berichten von Schlafstörungen und einer geringeren Lebensqualität (Chemnad et al., 2025;

Ferrari Junior et al., 2024). Da digitale Trennungen oder Konflikte ohne die ausgleichenden Signale der persönlichen Interaktion stattfinden, können emotionale Schwankungen extremer ausfallen, was die Abhängigkeit von Bildschirmen zur Stimmungsstabilisierung verstärkt.

Wie man die Sucht erkennt

Warnzeichen sind die übermäßige Beschäftigung mit Messengerdiensten, nächtliche Nutzung, die den Schlaf beeinträchtigt, und Verunsicherung bei Verbindungsabbrüchen (Dong et al., 2024). Lehrkräfte beobachten möglicherweise sinkende Noten, Unaufmerksamkeit und heimliche Handynutzung im Unterricht; Eltern bemerken oft Geheimhaltung im Umgang mit Geräten, rasche Stimmungsschwankungen nach Online-Aktivitäten und den Rückzug von Offline-Hobbys (Ciacchini et al., 2023). Ein praxisorientierter Screening-Ansatz kombiniert Verhaltensbeobachtung mit validierten Instrumenten wie dem Internet Addiction Test oder der Social Networking Addiction Scale sowie Fragen, die untersuchen, ob Online-Interaktionen genutzt werden, um negativen Gefühlen zu entfliehen (Chemnad et al., 2025). Anhaltende Muster von Toleranzentwicklung, Kontrollverlust und Beeinträchtigung der Funktionsfähigkeit über mehrere Monate deuten auf ein klinisch relevantes Problem hin, das ein Eingreifen erfordert.

Präventionsstrategien

Prävention hängt maßgeblich von der Integration digitaler Kompetenzen und eines gesunden Umgangs mit digitalen Medien in den Unterricht ab. Schülerinnen und Schüler lernen dabei, wie Algorithmen ihre Aufmerksamkeit fesseln, wie man Manipulation erkennt und wie man sich selbst reguliert (Yu et al., 2024). Schulen können „gerätearme Zonen“ einrichten, Gespräche unter Gleichaltrigen über einen gesunden Umgang mit digitalen Medien fördern und Erfolge im realen Leben genauso würdigen wie im digitalen (Theopilus et al., 2024). Eltern sollten gemeinsam mit ihren Kindern Vereinbarungen zur Mediennutzung treffen – die tägliche Nutzungszeiten, nächtliche Sperrzeiten und das Teilen von Online-Erfahrungen umfassen –, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Mediennutzung und Online-Aktivitäten vorzuleben (Chemnad et al., 2025). Die Stärkung persönlicher Freundschaften durch Mannschaftssport, darstellende Künste und soziale Projekte bietet alternative Möglichkeiten der Zugehörigkeit und reduziert den emotionalen Druck, der durch ständige Online-Kommunikation entsteht.

Wie man es reduziert oder überwindet

Ein stufenweiser Reduktionsplan ist am effektivsten. Beginnen Sie mit „digitalen Sperrzeiten“ (z. B. Geräte eine Stunde vor dem Schlafengehen ausschalten) und App-Timern, die die Phasen mit der größten Versuchung einschränken (Dong et al., 2024). Kognitive Verhaltenstherapie hilft Jugendlichen, Auslöser wie Langeweile und soziale Ängste zu erkennen und gesündere Bewältigungsstrategien wie Tagebuchschreiben oder körperliche Aktivität zu entwickeln (Theopilus et al., 2024). Familien sollten regelmäßige technikfreie Rituale einplanen (gemeinsame Mahlzeiten, Wochenendausflüge), die positive Offline-Aktivitäten fördern. Auf Systemebene können suchterkennende Empfehlungstools Benachrichtigungen einschränken oder Nutzer zu Pausen anregen, wenn die Nutzung riskant wird (Bolis et al., 2025). Der Fortschritt wird anhand von Bildschirmzeit-Dashboards und subjektiven Wohlbefindens Indikatoren überwacht; die Ziele konzentrieren sich auf die Wiederherstellung von Schlaf, Konzentration im Unterricht und sozialer Teilhabe im Alltag anstatt auf vollständige Abstinenz.

Wissenschaftliche/pädagogische Referenzen

Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. Current Pharmaceutical Design, 20(25), 4053–4061. https://www.eurekaselect.com/article/55630

Bolis, L., Livella, S., Patania, S., Wang, R. Y., & Schirm, K. (2025). Balancing benefits and risks: Reinforcement-learning approaches for addiction-aware social media recommenders. arXiv. https://arxiv.org/pdf/2504.05322

Chemnad, K., Aziz, M., Al-Harahsheh, S., Abdelmoneium, A., Baghdady, A., Alsayed Hassan, D., & Ali, R. (2025). Assessing the relationship between the type of internet use and internet addiction in early and middle adolescents: Cross-sectional study from Qatar. JMIR Human Factors, 12, e62955. https://humanfactors.jmir.org/2025/1/e62955

Ciacchini, R., Orrù, G., Cucurnia, E., Sabbatini, S., Scafuto, F., Lazzarelli, A., & Conversano, C. (2023). Social media in adolescents: A retrospective correlational study on addiction. Children, 10(2), 278. https://www.mdpi.com/2227-9067/10/2/278

Dong, W., Tang, H., Wu, S., Lu, G., Shang, Y., & Chen, C. (2024). The effect of social anxiety on teenagers' internet addiction: The mediating role of loneliness and coping styles. BMC Psychiatry, 24(1), 395. https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-024-05854-5

Ferrari Junior, G. J., da Silva, A. B., Meneghetti, A., Leite, C. R., Brust, C., Moreira, G. C., & Felden, É. P. G. (2024). Relationships between internet addiction, quality of life and sleep problems: A structural equation modeling analysis. Jornal de Pediatria, 100(3), 283–288. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021755723001614

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. International Journal of Environmental Research and Public Health, 8(9), 3528–3552. https://www.mdpi.com/1660-4601/8/9/3528

Theopilus, Y., Al Mahmud, A., Davis, H., & Octavia, J. R. (2024). Digital interventions for combating internet addiction in young children: Qualitative study of parent and therapist perspectives. JMIR Pediatrics and Parenting, 7, e55364. https://pediatrics.jmir.org/2024/1/e55364

Yu, J., Bekerian, D. A., & Osback, C. (2024). Navigating the digital landscape: Challenges and barriers to effective information use on the Internet. Encyclopedia, 4(4), 1665–1680. https://www.mdpi.com/2673-8392/4/4/109



3.Lesson Plans

3.1 - Social-Media-Sucht

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

	heben, um verschiedene Zeiträume zu nennen (weniger als 2 Stunden, 2–4 Stunden, 4 Stunden und mehr). Ermutigen Sie die Schüler, ihre Ansichten zum übermäßigen Gebrauch sozialer Medien mitzuteilen. Schreiben Sie ihre Ideen an die Tafel. Stellen Sie der Klasse die Definition von übermäßiger Nutzung sozialer Medien vor: Soziale Mediensucht ist durch exzessive und zwanghafte Nutzung gekennzeichnet, die den Alltag und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigt. Sie umfasst mehr als nur übermäßige Online-Zeit; dazu gehören das zwanghafte Überprüfen von Neuigkeiten, Angstgefühle im Offline-Zustand und negative Auswirkungen auf reale Beziehungen und Verpflichtungen [1, 2]. Diese Sucht kann sich auf verschiedene Weise äußern, beispielsweise durch die Vernachlässigung privater und beruflicher Verpflichtungen und erhebliche Belastungen bei fehlendem Zugang zu sozialen Medien. (https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11594359/) Erklären Sie, dass es in der heutigen Stunde um das Verständnis von Social-Media-Sucht, deren Auswirkungen und mögliche Lösungsansätze geht. Bitten Sie die Klasse, gemeinsam die Ziele zu definieren: *„Was wollt ihr heute über soziale Medien lernen?“* und ihre Ideen an die Tafel zu schreiben.
Detaillierte Anweisungen	**Erkundung / Untersuchung (7-8 Minuten)** Teilen Sie die Schüler in vier Gruppen ein. Jede Gruppe soll einen anderen Aspekt der Social-Media-Sucht erarbeiten: ● Ursachen (z. B. Langeweile, Angst, etwas zu verpassen, Online-Freunde) ● Folgen (z. B. weniger Schlaf, Konzentrationsschwäche, Stress) ● Anzeichen (z. B. Schlafstörungen, geringes Selbstwertgefühl, Reizbarkeit) ● Lösungen (z. B. Benachrichtigungen deaktivieren, Social-Media-Zeiten einplanen, Offline-Aktivitäten durchführen). Stellen Sie auf einem Arbeitsblatt Leitfragen bereit: **Ursachen:** Welche persönlichen Gefühle oder Bedürfnisse veranlassen Menschen, soziale Medien häufig zu nutzen? Warum verspüren Menschen das Bedürfnis, ständig etwas zu posten oder Updates zu überprüfen? Wie verleiten

	App-Benachrichtigungen und Algorithmen die Nutzer zum Scrollen? Wie beeinflussen gesellschaftliche Erwartungen, „immer online“ zu sein, die Menschen? Wann verspüren Sie die größte Versuchung, soziale Medien zu nutzen? **Folgen:** Inwiefern können soziale Medien Stress oder Einsamkeitsgefühle verursachen? Was passiert mit den Schulleistungen, wenn man zu viel Zeit online verbringt? Wie wirkt sich Social-Media-Sucht auf Freundschaften und familiäre Beziehungen im realen Leben aus? Welche Lebensgewohnheiten können sich durch lange Nutzungszeiten sozialer Medien verändern? **Anzeichen:** Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Ihre sozialen Medien nicht nutzen können? In welchem Zusammenhang stehen Stimmungsschwankungen mit Likes, Kommentaren oder Followern? Wie wirkt sich die Nutzung sozialer Medien über Nacht auf Schlaf und Energie aus? Wie können Aufmerksamkeitsspanne und Gedächtnis durch ständiges Scrollen beeinträchtigt werden? **Lösungen/Strategien:** Wie kann die Erfassung Ihrer Bildschirmzeit Ihnen helfen, Ihre Social-Media-Gewohnheiten zu verstehen? Warum ist es wichtig, regelmäßig Pausen von Bildschirmen einzulegen? Wie kann das Deaktivieren von Benachrichtigungen oder das Entfernen bestimmter Apps Ihre Konzentration fördern? Welche Offline-Aktivitäten könnten die Zeit ersetzen, die Sie in sozialen Medien verbringen? Die Gruppen stellen ihre Ideen kurz der Klasse vor. Die Lehrkraft notiert sie an der Tafel.
Detaillierte Anweisungen	**Hauptaufgabe / Erstellung (20–25 Minuten)** Die Hauptaufgabe besteht in der Erstellung eines Posters mit dem Titel „Leitfaden für soziale Medien“, das aus vier Unterpostern besteht: Ursachen, Folgen, Anzeichen und Lösungen/Strategien für die Sucht nach sozialen Medien. Für ein gutes Zeitmanagement sollte der Posterposter maximal 3 Beispiele enthalten. Besprechen Sie vor der Gruppenarbeit mit den Schülern, was ein gelungenes Poster ausmacht. Beispiele hierfür sind: gute Lesbarkeit, ansprechende Farben (nicht zu grell), übersichtliches Layout, klare Bilder, leicht verständliche Hauptaussage, kurzer Text, ausreichend große und fehlerfreie Schrift sowie die Angabe von Quellen.

	Stellen Sie folgende Materialien bereit: großes Papier, Stifte, Haftnotizen. Fördern Sie die Kreativität (Zeichnungen, Slogans, Symbole). Während die Gruppen arbeiten, gehen Sie herum und regen Sie zum tieferen Nachdenken an: „Wie würdest du das einem jüngeren Schüler erklären?“ oder „Welchen realistischen Tipp würdest du selbst anwenden?“ Ziel ist es, dass jede Gruppe ein Poster gestaltet, das praktisch, altersgerecht und motivierend ist. **Austausch & Feedback von Gleichaltrigen (7 Minuten)** Jede Gruppe klebt ihr Poster an die Wand, und die Schüler gehen mit Haftnotizen herum und hinterlassen kurzes positives Feedback oder einen Verbesserungsvorschlag (z. B. „Toller Slogan!“, „Vielleicht noch mehr Beispiele hinzufügen.“). Anschließend liest jede Gruppe eine erhaltene Rückmeldung laut vor. **Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten)** • **Bitten Sie die Studierenden,** anhand der Anregungen in den **Reflexionsfragen für Studierende eine kurze Selbstreflexion** zu verfassen. Betonen Sie, dass digitales Wohlbefinden ein fortlaufender Prozess ist, der ständige Selbstreflexion und Anpassung erfordert. Verstärken Sie die Kernbotschaft: *„Sie haben die Möglichkeit, Ihre digitale Umgebung zu gestalten. Indem Sie bewusst darauf achten, was und wie Sie Medien konsumieren, können Sie ein gesünderes und ausgewogeneres Verhältnis zur Technologie entwickeln.“* **Schließen Sie mit einer ermutigenden Aussage** über die Bedeutung der Selbstfürsorge im digitalen Zeitalter ab.
Link zur DigRight- App	Mit dem Modul „Social-Media-Sucht“ der DigRight -App können Schülerinnen und Schüler untersuchen, wie App-Designs das Entscheidungsverhalten im Alltag beeinflussen. Sie können testen, wie sie in emotional und kognitiv überzeugenden Szenarien reagieren würden.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Für Schüler mit Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten sollten mündliche Antworten anstelle von schriftlichen ermöglicht werden. • Die Schüler sollten strategisch in Gruppen eingeteilt werden, sodass auch leisere Stimmen berücksichtigt werden.

<table>
<tr><td></td><td>

- Stellen Sie gedruckte Satzanfänge für Feedback bereit (z. B. „Mir gefiel…“, „Vielleicht könnten Sie hinzufügen…“).
- Verwenden Sie visuelle Hilfsmittel und vereinfachte Anweisungen für Englischlernende.
- Gegebenenfalls sollten die Studierenden die Möglichkeit erhalten, Poster in digitaler Form zu erstellen.

</td></tr>
<tr><td>Beurteilung, Bewertung & Reflexion</td><td>Formative Bewertung

Die Bewertung erfolgt formativ und konzentriert sich auf Teilnahme, Zusammenarbeit und Verständnis anstatt auf Noten. Die Lehrkräfte beobachten Gruppendiskussionen und achten darauf, ob die Schülerinnen und Schüler Anzeichen und Strategien erkennen. Das Feedback der Mitschülerinnen und Mitschüler während des Galeriegangs bietet eine weitere Dimension der Bewertung. Selbstreflexion wird durch Feedbackbögen gefördert, in denen die Schülerinnen und Schüler über ihren Lernprozess reflektieren. Die Lehrkraft kann während der Gruppenarbeit gezielte Fragen stellen, um das Verständnis zu überprüfen. Dadurch wird sichergestellt, dass die Bewertung nicht nur auf dem fertigen Poster, sondern auch auf dem gesamten Prozess der Auseinandersetzung und Reflexion basiert.</td></tr>
</table>

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungscheckliste für Lehrkräfte

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

Die Feedbackbögen am Ende der Stunde dienen als Nachweis für Reflexion und Selbsteinschätzung. Die Lehrkraft wertet sie aus, um Bereiche zu identifizieren, in denen die Schülerinnen und Schüler mehr Unterstützung benötigen.	
Reflexionsanregungen für Studierende	• Was war das Überraschendste, was du heute gelernt hast? • Was hat dir heute beim Lernen geholfen? • Welche eine Änderung könnte Ihre Nutzung sozialer Medien gesünder gestalten?
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	**Satzanfänge für Peer-Feedback:** • Mir gefiel... • Eine Sache, die man noch hinzufügen könnte, ist... • Dieser Tipp würde für mich funktionieren, weil...
Hinweise für Lehrkräfte	Seien Sie sich bewusst, dass sich manche Studierende angegriffen oder beschämt fühlen könnten, wenn sie sich in den Beispielen wiedererkennen. Normalisieren Sie die Situation, indem Sie betonen, dass fast jede Schwierigkeit hat, das Online-Leben mit dem Studium in Einklang zu bringen. Fördern Sie positives, lösungsorientiertes Denken statt Schuldgefühle. Achten Sie auf desinteressierte Studierende und bringen Sie sie mit unterstützenden Kommilitonen zusammen. Rechnen Sie mit unterschiedlichem Offenheitsgrad: Manche teilen viel mit, andere sind zurückhaltend. Konzentrieren Sie sich auf das Erlernen praktischer Strategien statt auf Moralisierung.

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

<table>
<tr><td></td><td>Beginnen Sie mit der Nennung des Themas: „Heute werden wir uns damit beschäftigen, wie soziale Medien unsere Gefühle, unser Selbstbild und unser allgemeines Wohlbefinden beeinflussen.“

Lassen Sie die Schüler eine kurze Umfrage durchführen, um ihnen zu zeigen, wie soziale Medien ihre Emotionen beeinflussen:</td></tr>
<tr><td>Detaillierte Anweisungen</td><td>
<table>
<tr><th></th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th></tr>
<tr><td>Ich verbringe täglich sehr viel Zeit in sozialen Medien.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Ich checke meine sozialen Medien entweder gleich morgens oder vor dem Schlafengehen.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Ich fühle mich glücklich, nachdem ich soziale Medien genutzt habe.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Nach der Nutzung sozialer Medien fühle ich mich gestresst, ängstlich oder verärgert.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Ich vergleiche mich in den sozialen Medien mit anderen.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Likes, Kommentare oder Follower beeinflussen meine Stimmung.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Ich glaube, soziale Medien beeinflussen meine Emotionen positiv.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Ich möchte Veränderungen vornehmen, um den Einfluss sozialer Medien auf meine Gefühle zu reduzieren.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

	Ermutigen Sie die Freiwilligen, nach der Umfrage ihre Gedanken mitzuteilen. Aktivieren Sie Vorwissen mithilfe eines kurzen Videos (1-2 Minuten), das verschiedene emotionale Reaktionen auf Social-Media-Inhalte zeigt. Führen Sie Schlüsselbegriffe wie „sozialer Vergleich“ und „kuratierte Realität“ ein und definieren Sie diese kurz. **Sozialer Vergleich** – https://dictionary.apa.org/social-comparison-theory bezeichnet die Situation, in der Menschen ihre Fähigkeiten und Einstellungen im Verhältnis zu denen anderer bewerten. Dieser Prozess spielt eine wichtige Rolle für das Selbstbild und das subjektive Wohlbefinden. **Das kuratierte Selbst –** https://www.psychologytoday.com/us/blog/2023`02/the-curated-self – ist die Auswahl und Präsentation von Online-Inhalten über sich selbst, z. B. in sozialen Medien. **Fragen Sie die Schüler:** Vergleichen Sie sich jemals mit anderen, wenn Sie soziale Medien nutzen? Wählen Sie jemals Inhalte über sich selbst aus, bevor Sie etwas in sozialen Medien veröffentlichen? **Dann sagen Sie:** „Um diese Lektion so nützlich wie möglich zu gestalten, lassen Sie uns gemeinsam entscheiden, was wir lernen wollen. Welche Fragen haben Sie zum Einfluss sozialer Medien auf Ihre Gefühle oder Ihr Selbstbild?“ Geben Sie den Schülern Haftnotizen, damit sie ihre Ideen aufschreiben können.
Detaillierte Anweisungen	**Erkundung / Untersuchung (8 Minuten)** Teilen Sie die Schüler in kleine Gruppen (3-4) ein. Lassen Sie sie die Möglichkeiten besprechen und auflisten, wie soziale Medien die Stimmung (z. B. Angstzustände, Traurigkeit), das Selbstwertgefühl (z. B. Vergleiche mit anderen Menschen, Probleme mit dem Körperbild) und den Alltag (z. B. Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten) negativ beeinflussen können. Zu den Faktoren können die ständige Konfrontation mit idealisierten Bildern, die Angst vor Cybermobbing und der Druck, ein perfektes Selbstbild zu präsentieren, gehören.

	Jede Gruppe notiert mindestens zwei Ursachen und zwei Folgen im Zusammenhang mit Wohlbefinden auf Haftnotizen. Anschließend findet eine kurze Austauschrunde statt, um die Ideen auf dem Board zu sammeln. **Hauptaufgabe / Erstellung (20–25 Minuten)** Die Studierenden erstellen einen persönlichen „Mein digitaler Wohlbefindens-Tracker“, die praktischen Schritte zur Verbesserung ihrer emotionalen und mentalen Gesundheit im Zusammenhang mit sozialen Medien aufzeigt. Besprechen Sie mit den Schülern, was einen erfolgreichen Tracker ausmacht. Beispiele: klar und einfach, zielorientiert, persönlich, handlungsorientiert, motivierend, ansprechend. Teilen Sie die Schüler in Gruppen ein und geben Sie ihnen das Arbeitsblatt. Erklären Sie kurz: „Sie werden einen persönlichen Plan erstellen, um Ihr digitales Wohlbefinden zu fördern, indem Sie die Auswirkungen sozialer Medien auf Ihre Stimmung und Ihr Selbstbild erkennen und darauf eingehen.“ Die Schüler sammeln Ideen und notieren mindestens drei konkrete Handlungsschritte. Ermutigen Sie sie, Strategien wie das bewusste Entfolgen von Accounts, die negative Gefühle auslösen, die Begrenzung des Kontakts mit sorgfältig ausgewählten Inhalten, das Einlegen von digitalen Auszeiten zur mentalen Erholung oder die Suche nach positiven Online-Communities in Betracht zu ziehen. Gehen Sie im Raum umher, um zum tieferen Nachdenken anzuregen und dieses zu fördern.

Detaillierte Anweisungen	**Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5-10 Minuten)** Die Studierenden werden mindestens eine persönliche Strategie für digitales Wohlbefinden mit der gesamten Klasse teilen. Die Lehrkraft kann sagen: „Nachdem ihr eure Strategien für digitales Wohlbefinden entwickelt und besprochen habt, möchtet ihr nun einige von euch vorstellen. Wer möchte eine Strategie teilen, die er/sie besonders hilfreich oder sinnvoll findet?“ Einige Schüler/innen stellen ihre Strategie kurz (30–60 Sekunden) vor und erläutern, warum sie diese gewählt haben oder wie sie sich davon Hilfe erhoffen. Im Anschluss an jeden Beitrag kann eine kurze Diskussion im Plenum angeregt werden, beispielsweise mit Fragen wie: „Warum glaubt ihr, dass diese Strategie hilfreich sein könnte?“ oder „Welche Herausforderungen könnten bei der Anwendung dieser Strategie auftreten – und wie könnten diese bewältigt werden?“ Um das Tempo aufrechtzuerhalten, sollten Sie 1-2 kurze Kommentare oder Ideen pro vorgestellte Strategie fördern. **Reflexion & Abschluss (5 Minuten)** Individuelle Reflexion mithilfe eines Exit-Tickets. Geben Sie jedem Schüler einen „3-2-1“-Exit-Ticket. Die Schüler sollen individuell über die Stunde reflektieren, indem sie die folgenden Fragen beantworten: • „3 Dinge, die ich über den Einfluss sozialer Medien auf das Wohlbefinden gelernt habe“ • „2 Strategien, die ich diese Woche ausprobieren werde, um meine digitalen Gewohnheiten für eine bessere psychische Gesundheit zu steuern.“ • „Eine Frage, die ich noch zum Thema digitales Wohlbefinden und Selbstbild habe.“ Sammeln Sie die Feedbackbögen ein, um den Lernfortschritt zu beurteilen und zukünftige Unterrichtsstunden zu planen. Besprechen Sie die Fragen der Schüler nach Möglichkeit in der nächsten Stunde. Schließen Sie mit der Frage ab: „Welche kleine Änderung werden Sie diese Woche vornehmen, um Ihr Wohlbefinden in den sozialen Medien zu schützen?“

Link zur DigRight- App	Nutzen Sie das Modul „Social-Media-Sucht“ der DigRight- App. Die Studierenden können ihre Reaktionen in emotional aufgeladenen Szenarien testen, die mit sozialem Vergleich und Online-Bestätigung zusammenhängen, und sehen, wie sich unterschiedliche Entscheidungen auf ihr Wohlbefinden im Spiel auswirken.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Stellen Sie für alle Aktivitäten klare, visuelle Hilfsmittel und schriftliche Anweisungen bereit. Schüler, die zusätzliche Unterstützung benötigen, sollten mit Mitschülern zusammenarbeiten, die ihnen bei der Bearbeitung der Hauptaufgabe helfen können. Bieten Sie verschiedene Optionen für die Hauptaufgabe an, sodass Schüler ihre Strategien – falls gewünscht – zeichnen oder mündlich präsentieren können. Digitale Lösungen sind ebenfalls möglich. Gehen Sie sensibel auf mögliche persönliche Probleme im Zusammenhang mit Körperbild oder psychischer Gesundheit ein und schaffen Sie einen geschützten Raum für Gespräche.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	**Formative Bewertung** Die formative Bewertung erfolgt während der gesamten Unterrichtsstunde. Dies umfasst die Beobachtung der Beteiligung an Gruppendiskussionen und Brainstorming-Sitzungen (Peer-Assessment) sowie die Überprüfung der Pläne im „Digitalen Wohlbefindens-Tracker“. **Selbsteinschätzung** Die „3-2-1“-Exit-Tickets dienen der Selbsteinschätzung und der abschließenden Überprüfung des Verständnisses der Schüler für die Schlüsselkonzepte und deren Anwendung. Die Beobachtung durch die Lehrkraft während der Hauptaufgabe und der Präsentationsphasen dient dazu, die Fähigkeit der Schüler zu überprüfen, die Nutzung sozialer Medien mit ihrem persönlichen Wohlbefinden in Verbindung zu bringen und entsprechende Strategien zu entwickeln.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

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

Zum Beispiel:

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

Reflexionsanregungen für Studierende	• Was war das Überraschendste, das du heute über soziale Medien und Gefühle gelernt hast? • Was hat dir heute beim Lernen geholfen? • Welche eine Änderung könnte Ihre Nutzung sozialer Medien psychisch gesünder gestalten?
Hinweise für Lehrkräfte	Seien Sie sich bewusst, dass sich manche Schüler angegriffen oder beschämt fühlen könnten, wenn sie sich in den Beispielen zum Thema Selbstwertgefühl oder Angst wiedererkennen. Normalisieren Sie die Erfahrung, indem Sie betonen, dass fast jeder Schwierigkeiten hat, das Online-Leben mit dem Alltag in Einklang zu bringen. Fördern Sie positives, lösungsorientiertes Denken statt Schuldgefühle. Achten Sie auf desinteressierte Studierende und bringen Sie sie mit unterstützenden Kommilitonen zusammen. Konzentrieren Sie sich auf das Erlernen praktischer Strategien statt auf Moralisierung.

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

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

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

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

	Selbsteinschätzung Die **„3-2-1“-Exit-Tickets** dienen der Selbsteinschätzung und der abschließenden Überprüfung des Verständnisses der Schlüsselkonzepte und ihrer Anwendung durch die Schüler, insbesondere im Hinblick auf den algorithmischen Einfluss auf die Social-Media-Sucht. Fragen der Lehrkraft während der Gruppenarbeit dienen der Ermittlung des Verständnisstands.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungscheckliste für Lehrkräfte:

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

<table>
<tr><td>Reflexionsanregungen für Studierende</td><td>

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

</td></tr>
<tr><td>Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung</td><td>
Checkliste zur Selbsteinschätzung – Algorithmisches Bewusstsein:
<table>
<tr><th>Stellungnahme</th><th>Ja</th><th>NEIN</th></tr>
<tr><td>Ich verstehe, wie Algorithmen meine Nutzung sozialer Medien beeinflussen.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Ich habe einen realistischen Plan zur Steuerung algorithmischer Einflüsse erstellt.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Ich bin zuversichtlich, dass ich diese Woche mindestens eine Strategie ausprobieren kann.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td colspan="3">Optionale Reflexion
Worauf bin ich in meinem Plan besonders stolz?
Was könnte ich verbessern oder hinzufügen?</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Hinweise für Lehrkräfte</td><td>Beobachten Sie die Interaktionen der Schüler während der Erkundungs-/Forscherphase, um ihr Bewusstsein für subtile digitale Gewohnheiten zu schärfen. Rechnen Sie damit, dass sich manche Schüler angesichts des Ausmaßes algorithmischer Kontrolle überfordert oder abwehrend fühlen könnten. Gestalten Sie die Unterrichtseinheit daher so, dass die Schüler ihre Selbstbestimmung und die Rückgewinnung der Kontrolle stärken, anstatt nur den Zugang einzuschränken. Achten Sie besonders auf Schüler, die von den besprochenen Themen betroffen oder verunsichert sind. Fördern Sie positives, lösungsorientiertes Denken statt Schuldgefühle.</td></tr>
</table>

ANHANG I – ARBEITSBLATT ZUR AUSWIRKUNG

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

Unterrichtsplan 4	
Titel	Hilfe für Jugendliche beim Umgang mit sozialen Medien
Altersgruppe	Eltern von Teenagern im Alter von 12–18 Jahren
Zeitrahmen	60 Minuten
Lernziel	Eltern werden die Anzeichen einer Social-Media-Sucht bei Teenagern erkennen, deren emotionale, kognitive und soziale Auswirkungen verstehen und wirksame, unterstützende Strategien zur Förderung eines gesünderen Online- Verhaltens erlernen. Sie erhalten praktische Werkzeuge, um konstruktive Gespräche anzustoßen und zu Hause ausgewogene digitale Grenzen zu setzen.
Lernziele	• Eltern können mindestens drei Warnzeichen für eine Social-Media-Sucht bei Teenagern erkennen. • Eltern können zwei Strategien anwenden, um eine ausgewogene digitale Nutzung zu Hause zu fördern. • Eltern reflektieren ihre eigene Rolle als digitale Vorbilder.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Projektor/Smartboard • Kurzes Aufklärungsvideo (2–3 Min.) zum Thema Bildschirmzeit bei Teenagern: • Gedruckte Handouts (Checkliste für Warnzeichen, Gesprächsanregungen, Vorlage für eine Familienvereinbarung) • Haftnotizen, Stifte, Flipchart/Marker
Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (10 Minuten)** Beginnen Sie mit einem kurzen Video, das zeigt, wie viele Stunden Teenager in sozialen Medien verbringen und wie sich das auf Schlaf, Schule und Gefühle auswirkt. Fragen Sie die Eltern: *„Kommt Ihnen das bekannt vor?“* Präsentation einer Reihe von Erfahrungsberichten von Teenagern zur Nutzung sozialer Medien: „Ich will einfach aufhören zu scrollen, aber ich weiß nicht wie.“ Tom, 16. „Ich brauche einfach mein Handy, verstehst du? Es hilft mir, den Tag zu überstehen“, sagte die 17-jährige Addie.

	„Ich fühle mich viel unsicherer als zu Beginn des Jahres“, sagt Anna (15). „Ich bin total enttäuscht, wenn ich nicht viele Likes bekomme“, sagt Tom, 14. Bitten Sie zwei bis drei Freiwillige, kurze Geschichten über die digitalen Gewohnheiten ihrer Teenager zu erzählen. Erläutern Sie anschließend die Ziele der Sitzung: **Anzeichen** ungesunder Nutzung erkennen, **Ursachen erforschen** und **Strategien besprechen**. Betonen Sie, dass es nicht um Schuldzuweisungen, sondern um Beratung und Unterstützung geht. Fragen Sie: *„Welche Herausforderungen begegnen Ihnen bei der Begleitung Ihres Kindes im Umgang mit Bildschirmmedien?“* Sammeln Sie die Antworten auf einem Flipchart, um gemeinsame Anliegen aufzuzeigen und die Erfahrungen der Betroffenen zu normalisieren.
Detaillierte Anweisungen	**Erkundung / Untersuchung (10 Minuten)** In Zweiergruppen sammeln Eltern **Ideen zu den Gründen** für den übermäßigen Social-Media-Konsum ihrer Teenager (Gruppenzwang, Angst, etwas zu verpassen, Bedürfnis nach Anerkennung, Langeweile, Stressabbau). Anschließend besprechen sie beobachtete **Folgen** (Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Konflikte zu Hause). Jede Gruppe teilt ihre Erkenntnisse, während die Moderatorin/der Moderator ein Ursache-Wirkungs-Diagramm an der Tafel erstellt, um die Komplexität des Problems zu verdeutlichen. **Hauptaufgabe / Erstellung (30 Minuten)** Die Hauptaktivität: **Entwicklung einer digitalen Familienstrategie.** Die Eltern arbeiten in kleinen Gruppen mit einem Arbeitsblatt, das in drei Schritte unterteilt ist: 1. **Warnzeichen:** Achten Sie auf Verhaltensweisen, die auf problematischen Gebrauch hindeuten könnten (Isolation, Gereiztheit im Offline-Modus, Vernachlässigung von Pflichten). 2. **Unterstützende Maßnahmen:** Notieren Sie praktische Strategien (gemeinsame gerätefreie Zeiten festlegen, Apps zur Zeitkontrolle nutzen, gemeinsame Offline-Aktivitäten mit der Familie unternehmen, Hobbys fördern). 3. **Gesprächsanregungen:** Entwickeln Sie altersgerechte und vorurteilsfreie Gesprächsformen mit Jugendlichen (z. B. *„Mir ist aufgefallen, dass du nach dem nächtlichen Scrollen müde wirkst. Wie fühlst du dich dabei?“*). Die Moderation geht herum und fördert realistische, einfühlsame Strategien anstelle von strenger Kontrolle.

	Jede Gruppe verfasst einen Entwurf für eine „Familienvereinbarung zur digitalen Nutzung“ (3 einfache Regeln + 2 unterstützende Maßnahmen). **Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5–10 Minuten)** Die Gruppen tauschen eine Strategie oder eine Vereinbarungsidee aus. Andere Eltern geben Feedback, indem sie beispielsweise fragen: *„Das könnte bei uns zu Hause funktionieren, weil...“, „Man könnte noch hinzufügen...“*. Dieser Austausch bestätigt unterschiedliche Erziehungsansätze und schafft einen Ideenpool. **Reflexion & Abschluss (5–10 Minuten)** Die Eltern füllen einzeln eine **3-2-1-Austrittskarte aus**: • 3 Dinge, die ich heute gelernt habe • 2 Strategien, die ich zu Hause ausprobieren werde • Eine Herausforderung, der ich mich noch immer stellen muss Schließen Sie mit einer Reflexionsfrage ab: *„Welches Vorbild möchte ich meinem Kind online sein?“* Ermutigen Sie Eltern, sich zu einer kleinen Änderung ihres eigenen digitalen Verhaltens zu verpflichten.
Link zur DigRight- App	Stellen Sie Eltern die DigRight -App vor und erklären Sie, wie sie ihren Kindern helfen kann. Ermutigen Sie Eltern, die App gemeinsam mit ihren Kindern zu Hause zu nutzen. Gemeinsam können sie verschiedene Szenarien durchspielen und Lösungsansätze/Strategien besprechen.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Bieten Sie einfache visuelle Darstellungen (Symbole, Diagramme) für Kernideen an. • Schaffen Sie eine vorurteilsfreie, unterstützende Atmosphäre, die unterschiedliche Erziehungsstile respektiert. • Für mehrsprachige Familien: Fördern Sie gemeinsame Familiensprachroutinen, richten Sie gerätefreie Zonen ein und legen Sie feste Zeiten für soziale Medien fest. • Für Familien mit geringen Lese- und Schreibfähigkeiten: visuelle Hinweise, mündliche Anweisungen, Vorbildfunktion, Vorlesestunden, Routinen statt abstrakter Regeln, Timer, visuelle Uhren.

<table>
<tr><td></td><td>

Für Familien mit einem älteren pflegenden Angehörigen: Offline-Aktivitäten, Austausch von Erfahrungen und Geschichten, positiver Umgang mit dem Internet.
mit Alleinerziehenden: klare, einfache Routinen, alleinerziehender Elternteil als Vorbild, positive Verstärkung, optimale Nutzung der begrenzten gemeinsamen Zeit.

</td></tr>
<tr><td>Beurteilung, Bewertung & Reflexion</td><td>
Formative Bewertung

Die formative Bewertung basiert auf der aktiven Teilnahme an Gruppendiskussionen, der Qualität der vorgeschlagenen Strategien und der Reflexion anhand von Feedbackkarten am Ende des Gesprächs.

Selbsteinschätzung

Die Selbsteinschätzung erfolgt, indem Eltern ihre persönlichen Handlungsschritte schriftlich festhalten, während die Fremdeinschätzung durch Feedback im Gruppenaustausch stattfindet. Ziel ist es nicht, die Richtigkeit zu bewerten, sondern sicherzustellen, dass die Eltern mit praktischen, realistischen und auf ihre Familiensituation zugeschnittenen Ideen nach Hause gehen.

Eltern sollten ihre eigenen Social-Media-Nutzungsgewohnheiten überdenken.

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

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

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungscheckliste für den Moderator

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

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

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

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

Reflexionsanregungen für Studierende	• Welche Strategie erscheint Ihnen für Ihre Familie am realistischsten? • Wie planen Sie, das Gespräch mit Ihrem Teenager zu beginnen? • Welche Ihrer digitalen Gewohnheiten könnten Sie anders gestalten?

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

ANHANG I – CHECKLISTE FÜR ELTERN ZU WARNZEICHEN

VERHALTENSANZEIGEN

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

EMOTIONALE ZEICHEN

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

Soziale Zeichen

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

ÄUSSERE ANZEICHEN

- Schlafstörungen
- Augenbelastung oder Kopfschmerzen
- Vernachlässigung der persönlichen Pflege

GESPRÄCHSANFÄNGE:

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

ANHANG II – FAMILIEN-DIGITALVEREINBARUNG

Datum: _____

Teilnehmende Familienmitglieder: _____

1. Unser gemeinsames Ziel

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

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

2. Bildschirmzeitgrenzen

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

Beispiele (bei Bedarf anpassen):

1. Keine Handys während der Familienmahlzeiten oder Spieleabende.

2. Alle Geräte müssen nachts (bis _____ Uhr) außerhalb der Schlafzimmer aufgeladen werden.

3. Tägliche Bildschirmzeitbegrenzung: _____ Stunden für soziale Medien.

4. Versuchen Sie täglich mindestens eine bildschirmfreie Aktivität (Spaziergang, Lesen, Hobby usw.).

5. _____

3. Gesunder Gebrauch & psychisches Wohlbefinden

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

Wir werden:

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

4. Respekt und Privatsphäre

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

Wir werden:

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

5. Sicherheit und Verantwortung

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

Wir werden:

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

6. Verantwortung der Familie

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

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

7. Unser familiäres Engagement

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

eines Familienmitglieds Datum

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

	Zeigen Sie ihnen eine kurze Statistik über die durchschnittliche tägliche Bildschirmzeit junger Erwachsener. Freiwillige sollen ihre eigene Geschichte oder die einer anderen Person erzählen, die Schwierigkeiten hatte, Schularbeit und die Nutzung sozialer Medien in Einklang zu bringen. Anschließend können die Schüler die Lernziele gemeinsam definieren: *„Was wollt ihr über Social-Media-Sucht wissen?“* Notieren Sie ihre Ideen an der Tafel (z. B. Anzeichen, Strategien, Folgen im Alltag). Machen Sie deutlich, dass der heutige Schwerpunkt sowohl analytisch als auch praktisch sein wird.
Detaillierte Anweisungen	**Erkundung / Untersuchung (5–10 Minuten)** Teilen Sie die Klasse in kleine Gruppen ein. Bitten Sie sie, zwei Fragen zu sammeln: 1. *Warum sind Menschen in unserem Alter so süchtig nach sozialen Medien?* 2. *Was sind die schwerwiegendsten Folgen, die Sie bei Freunden oder sich selbst beobachtet haben?* Jede Gruppe sammelt Ideen auf Papier oder digital. Die Gruppenmitglieder werden ermutigt, über psychische Gesundheit (Angstzustände, Vergleiche), schulische Leistungen (Aufschieberitis, Konzentrationsschwierigkeiten) und Beziehungen (FOMO, Ungleichgewicht zwischen Online- und Offline-Aktivitäten) nachzudenken. Die Gruppen präsentieren ihre wichtigsten Erkenntnisse; die Lehrkraft notiert diese an der Tafel und erstellt so eine Mindmap zu „Ursachen und Folgen“. **Hauptaufgabe / Erstellung (20–25 Minuten)** Die Hauptaufgabe lautet: **Einen persönlichen „Digital Balance Plan“ entwerfen.** Jeder Schüler erhält ein Arbeitsblatt, das in drei Teile gegliedert ist: 1. **Selbstdiagnose:** Verfolgen Sie Ihre persönlichen Bildschirmgewohnheiten (ca. Stunden pro Tag, am häufigsten genutzte Plattformen, Spitzenzeiten). 2. **Warnzeichen:** Identifizieren Sie 2–3 persönliche Anzeichen für übermäßigen Gebrauch (z. B. morgens als Erstes das Handy überprüfen, Schlafmangel, Verpassen von Fristen). 3. **Aktionsplan:** Erarbeitet 2-3 realistische Strategien zur Reduzierung der Bildschirmzeit (z. B. App-Timer einstellen, handyfreie Mahlzeiten, Offline-Aktivitäten einplanen). Die Schüler bilden anschließend Paare und tauschen ihre Pläne aus. Jeder Partner gibt konstruktives

	Feedback: *„Dein Plan ist realistisch, weil…“, „Du könntest versuchen, … hinzuzufügen*.“ Die Lehrkraft geht herum und gibt Hilfestellungen: *„Würde das auch in der Prüfungszeit funktionieren?“* , *„Welche Offline-Aktivität könnte das Scrollen ersetzen?“*. Ziel ist es, einen konkreten, individuellen Aktionsplan zu erstellen, den jeder Schüler nach dem Unterricht umsetzen kann. Um das Zeitmanagement zu verbessern, sollten den Studierenden einige Ideen zur Auswahl gestellt werden. **Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5–10 Minuten)** Freiwillige stellen jeweils eine Strategie aus ihren Aktionsplänen vor. Ermutigen Sie sie, den Umsetzungsaufwand einzuschätzen. Die Klasse gibt sich gegenseitig kurzes Feedback mithilfe von Satzanfängen, die an der Tafel stehen: *„Das ist praktisch, weil…“, „Das könnte schwierig sein, weil…“*. Fördern Sie positives Feedback und Realismus. Betonen Sie, dass es keine perfekte Lösung gibt, sondern Strategien umsetzbar und individuell sein müssen.
	Reflexion & Abschluss (5–10 Minuten) Verteilen Sie die Ausgangskarten mit **der 3-2-1-Aufforderung**: • 3 Dinge, die ich heute gelernt habe • 2 Strategien, die ich tatsächlich ausprobieren werde • 1 Hindernis, dem ich begegnen könnte Schließen Sie die Stunde mit einer gemeinsamen Reflexion ab: *„Wie sähe das Leben aus, wenn wir täglich eine Stunde weniger in sozialen Medien verbringen würden?“* Ermutigen Sie die Schüler, sich die Vorteile vorzustellen (mehr Zeit, bessere Konzentration, besserer Schlaf).
Link zur DigRight- App	Mit dem Modul „Social-Media-Sucht“ der DigRight -App können Schülerinnen und Schüler untersuchen, wie App-Designs das Entscheidungsverhalten im Alltag beeinflussen. Sie können testen, wie sie in emotional und kognitiv überzeugenden Szenarien reagieren würden.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Für Schüler mit Schreibschwierigkeiten können mündliche Antworten anstelle schriftlicher Arbeiten zugelassen werden. • Ermutigen Sie internationale Studierende, über in ihrer Kultur beliebte Plattformen zu diskutieren. • Geben Sie Anregungen für Reflexionssätze (z. B. *„Ich verbringe die meiste Zeit mit… weil…“*).

<table>
<tr><td></td><td>

- Ermutigen Sie die Schüler, ihre Pläne anonym mitzuteilen, wenn ihnen das unangenehm ist.

</td></tr>
<tr><td>Beurteilung, Bewertung & Reflexion</td><td>

Formative Bewertung

Die formative Bewertung dient als Hauptinstrument: Der Lehrer beobachtet Gruppendiskussionen und prüft, ob die Schüler Ursachen, Wirkungen und Strategien kritisch identifizieren.

Peer-Bewertung

Die gegenseitige Bewertung erfolgt im Rahmen des Planaustauschs, um sicherzustellen, dass die Studierenden konstruktives und respektvolles Feedback geben. Die Selbsteinschätzung wird durch den „Digital Balance Plan“ und Feedback-Tickets am Ende der Lernphase ermöglicht, die individuelle Reflexionen und Verpflichtungen offenlegen. Im Fokus steht nicht die Korrektheit, sondern das Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten, die Tiefe des Denkens und die realistische Zielsetzung.

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

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)</td></tr>
<tr><td colspan="2">

Beobachtungscheckliste für Lehrkräfte

<table>
<tr><th>Name des Schülers</th><th>Identifiziert mindestens ein persönliches Anzeichen für Überbeanspruchung</th><th>Schlägt mindestens zwei realistische Bewältigungsstrategien vor</th><th>Beteiligt sich konstruktiv an Feedback von Kollegen</th><th>Kommentare</th></tr>
<tr><td></td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td></td></tr>
</table>

</td></tr>
</table>

Exit Ticket – 3–2–1 Reflexion

Name **:** _____

3 Dinge, die ich heute gelernt habe

1. _____
2. _____
3. _____

2 Strategien, die ich tatsächlich ausprobieren werde

1. _____
2. _____

1 Hindernis, dem ich begegnen könnte

1. _____

Reflexionsanregungen für Studierende	• Welcher Teil Ihres Plans wird am schwierigsten umzusetzen sein? • Wie fühlen Sie sich, nachdem Sie Ihre Strategien aufgeschrieben haben? • Welche kleine Veränderung werden Sie sich diese Woche vornehmen?
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	**Einstiegspunkte für Peer-Feedback:** • Mir gefällt diese Idee, weil... • Eine Möglichkeit zur Anpassung wäre... • Das könnte in meiner Familie funktionieren, weil...

Fragen zur Selbsteinschätzung:

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

<table>
<tr>
<td></td>
<td>Aktionsplan Aktionsplan – Ideen und Bewertung: einfach / mittel / schwierig umzusetzen:

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

3.2 - Spielsucht

Unterrichtsplan 1	
Titel	Das Dopamin-Labyrinth: Wie beeinflusst Gaming mein Gehirn?
Altersgruppe	12–14 Jahre alt
Zeitrahmen	50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden die Rolle von Dopamin in den Belohnungszyklen von Videospielen erläutern, ihre eigenen Spielmuster analysieren und einen ausgewogenen Plan für die digitale Nutzung entwerfen.
Lernziele	• Stellt schematisch den Belohnungspfad des Gehirns dar • Bewertet die persönlichen Spielgewohnheiten anhand von 5 Parametern • Entwirft eine „Digitale Bilanzvereinbarung“
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Dopamin-Animation (https://www.youtube.com/watch?v=evzGkXKgCzQ) • Arbeitsblatt „Gehirnkarte“ • Umfrage zum Spielverhalten (10 Fragen) • Buntstifte, Plakatpapier
Detaillierte Anweisungen	**Die Bühne bereiten (8 Minuten)** Zeigen Sie den kurzen Animationsfilm mit dem Titel „Wie Dopamin wirkt“ (2 Minuten). Frage: Welche körperlichen Veränderungen spüren Sie, wenn Sie ein Spiel gewinnen? Gemeinsames Ziel: „Heute werden wir herausfinden, wie unser Gehirn sein Belohnungssystem als Reaktion auf Spiele aktiviert.“

Co-funded by the European Union

	Erkundung & Untersuchung (10 Minuten): Gruppenarbeit (4 Personen): Besprechen Sie die Metapher „Dopamin = Treibstoff, Toleranz = wachsender Tank“.
Detaillierte Anweisungen	 ● **Dopamin = Treibstoff** ● **Toleranz = Tank** **1. Phase:** Niedriger Dopaminspiegel = Glücklich **2. Phase:** Gleiche Dopaminmenge = Nicht ausreichend **3. Phase:** Mehr Dopamin erforderlich Schreibe an die Tafel: „Wie wird Sucht zu einem physiologischen Kreislauf?“ **Hauptaktivität (25 Minuten):** **Einzelarbeit:** **Markierung des Belohnungspfads auf der „Gehirnkarte“ (10 Minuten)** Das den Schülern ausgehändigte Arbeitsblatt „Gehirnkarte“ enthält ein leeres Gehirndiagramm mit folgenden Strukturen: VTA (Ventrale Tegmentumregion) NAcc (Nucleus Accumbens / Belohnungszentrum) Präfrontaler Kortex Hippocampus Amygdala

	Anweisungen: • Zeigen Sie mit farbigen Pfeilen, wie Dopamin zwischen diesen Regionen fließt. • Zeichnen Sie den „Belohnungspfad“ vom VTA zum NAcc mit einem roten Pfeil ein. • Stellen Sie den Zusammenhang zwischen dem präfrontalen Cortex und Entscheidungsfindung sowie Kontrollmechanismen mit Blau dar. • Markieren Sie die Beziehung zwischen dem „spielbezogenen Gedächtnis“ des Hippocampus und der „emotionalen Reaktion“ der Amygdala mit Grün. Schreiben Sie unten die folgende Notiz: • „Wenn ich Videospiele spiele, durchläuft Dopamin diesen Pfad: VTA → NAcc → Präfrontaler Cortex“ Zusätzliche Aufgabe: • Fassen Sie am unteren Rand des Posters zusammen, wie dieser Prozess bei Überstimulation in einen Kreislauf mündet: • 'Spiel → Dopaminanstieg → Kurzfristiges Vergnügen → Verstärkter Spieltrieb → Toleranzentwicklung → Kontrollverlust' **Füllen Sie den Fragebogen zu Spielgewohnheiten aus.** **Vertragsgestaltung:** Füllen Sie den „Digital Balance Vertrag“ aus: Meine maximale tägliche Spielzeit: ___ 'Mein Warnsignal: _____' Meine alternative Tätigkeit: _____

Detaillierte Anweisungen	Aktienverträge paarweise Feedback: „Was ist die größte Stärke dieses Plans?“ „Wie wollen Sie sich selbst motivieren, diese alternative Aktivität auszuüben?“ „Welches Gleichgewicht haben Sie versucht anzustreben, als Sie Ihre maximale tägliche Spielzeit festlegten?“ „Woran werden Sie erkennen, ob der Plan funktioniert? Was wird Ihr Erfolgsmaßstab sein?“ "Wenn es Ihnen schwerfällt, sich an diesen Plan zu halten, was wird Sie motivieren?" **Reflexion (7 Minuten):** 3-2-1 Ausgangsticket: 3. Drei wissenschaftliche Fakten, die ich gelernt habe (z. B. der Zusammenhang zwischen Dopamin und dem Belohnungssystem, der Gehirnzyklus der Sucht, die Entwicklung von Toleranz) 2. Zwei Punkte, die mich überrascht haben (z. B. wie Spiele das Gehirn chemisch beeinflussen können, die langfristigen Schäden kurzfristiger Vergnügungen) 1. Eine Strategie, die ich umsetzen werde (z. B. die tägliche Spielzeit begrenzen, alternative Aktivitäten finden)
Link zur DigRight- App	Digright- App dargestellten Szenarien der Spielsucht.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Aktive Aktivität für Schüler mit ADHS: Rollenspiel zum Thema „Dopaminmolekül“ Einsatz eines taktilen Gehirnmodells für sehbehinderte Studierende Sensibilisierung für kulturelle Vielfalt: Ermutigen Sie die Schüler, Beispiele beliebter Spiele aus ihrem eigenen kulturellen Hintergrund oder ihren Familientraditionen zu nennen. Diskutieren Sie, wie verschiedene Kulturen das Spielen unterschiedlich belohnen (z. B. traditionelle Spiele, Sport oder digitale Plattformen) und vergleichen Sie, wie sich dies auf den Belohnungszyklus des Gehirns auswirkt.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Formativ: Beobachtung der Teilnahme an Gruppendiskussionen Selbsteinschätzung: Umfrageergebnisse Peer-Bewertung: Vertragsrückmeldung

Beobachtungsinstrumente (Checklisten/Bewertungsraster)

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

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

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

Reflexionsanregungen für Studierende	Welche Spielmechaniken (z. B. Levelaufstiege, Belohnungen verdienen, Wettbewerb, Entdeckungen, Feedback) aktivieren am stärksten den „Belohnungsknopf“ meines Gehirns (den Mechanismus, der die Dopaminausschüttung erhöht)?

<table>
<tr>
<td>Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung</td>
<td>
<table>
<tr><th>Bewertungskriterien</th><th>Ja (✓)</th><th>Ein wenig (~)</th><th>nicht (✗)</th></tr>
<tr><td>Ich kann erklären, was ein digitales Spiel fesselnd macht.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Ich habe mich aktiv an Gruppendiskussionen beteiligt.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Ich hörte mir die Spielerlebnisse anderer respektvoll an.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Ich habe meine Meinung klar und respektvoll zum Ausdruck gebracht.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Ich habe etwas Neues darüber gelernt, wie Spiele Spieler beeinflussen.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>Hinweise für Lehrkräfte</td>
<td>Teilen Sie die Umfrageergebnisse anonym.

Betonen Sie den Begriff „unausgewogene Gewohnheit“ anstelle des Begriffs „Sucht“.

Konkrete wissenschaftliche Begriffe: „Dopamin = Glücksbotenstoff.“

Erstellen Sie am Ende der Stunde eine visuelle Darstellung des „Hirnkreislaufs“ mithilfe eines Posters: Dopaminproduktion (Erwartung einer Belohnung) → Vergnügen → Toleranzentwicklung (Bedürfnis nach mehr Stimulation) → Kontrollverlust → Situationen, die den Spieltrieb auslösen (Stress, Langeweile) → Erneutes Spielen → Wiederholung des Kreislaufs</td>
</tr>
</table>

ANHANG I – KARTIERUNG DES PRÄMIENPFADS

Name: _____

Anweisungen:

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

Diagramm:

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

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

Zeichne die Wege:

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

Zusammenfassung: Der Gaming-Zyklus

Vervollständigen Sie das folgende Flussdiagramm:

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

(Lösungsschlüssel für Lehrkräfte: NAcc; Toleranz; präfrontaler Cortex; Motivation/Wunsch)

Kartierung des Belohnungssystems

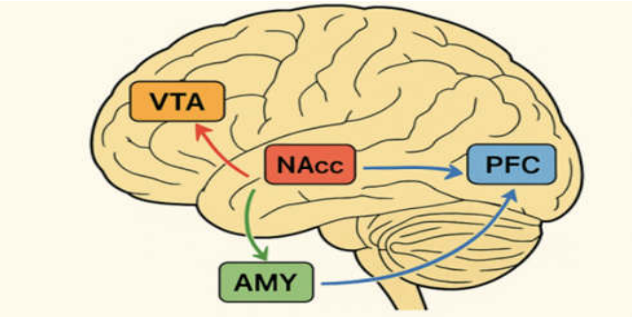
Name: _____

Anweisungen

1. Benennen Sie die wichtigsten Hirnregionen, die am Belohnungszyklus beteiligt sind.

2. Zeichnen und beschriften Sie die Wege zwischen ihnen mit farbigen Pfeilen, wie beschrieben.

3. Fassen Sie den Zyklus unten zusammen.



Der Gaming-Zyklus

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

Thee: Spiel spielen > Präfrontaler Cortex

ANHANG II – MEINE SPIELGEWOHNHEITEN: EINE SELBSTREFLEXION

Name (optional): _____ Datum: _____

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

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

Bewertungsleitfaden (zur Reflexion von Lehrern und Schülern):

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

ANHANG III – VERTRAG FÜR DIGITALE BALANCE

Titel: Mein Plan für gesundes Spielen

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

Meine Ziele:

- Meine maximale tägliche Spielzeit (an Schultagen): _____
  (Seid realistisch! Beispiel: „60 Minuten“ oder „Bis meine Hausaufgaben erledigt sind“)

- Meine Spielzeit am Wochenende/an freien Tagen: _____
  (Beispiel: "2 Stunden" oder "Eine lange Session mit Pausen")

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

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

- Mein eigenes Sternzeichen: _____

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

- Aktivität 1: _____ (z. B. eine Fahrradtour machen, Musik hören)

- Aktivität 2: _____ (z. B. ein Buch lesen, zeichnen)

- Aktivität 3: _____ (z. B. einen Freund anrufen, Basketball spielen)

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

Unterschrift, _____

Datum, _____

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

ANHANG IV – 3-2-1 AUSGANGSKARTE

Name: _____

- 3 Dinge, die ich über mein Gehirn und Videospiele gelernt habe:
    1. _____
    2. _____
    3. _____
- 2 Dinge, die mich überrascht haben:
    1. _____
    2. _____
- 1 Strategie, die ich diese Woche ausprobieren werde:
    1. _____

Unterrichtsplan 2	
Titel	Mein Avatar und ich: Identitätskonflikt
Altersgruppe	14-16 Jahre alt
Zeitrahmen	50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden die Unterschiede zwischen dem virtuellen und dem realen Selbst analysieren und Strategien für ein gesundes Identitätsgefühl entwickeln.
Lernziele	• Vergleichen und kontrastieren Sie Online- und Offline-Identitätsmerkmale. • Lösungen für Rollenkonfliktszenarien entwickeln • Ihre eigenen Werte durch ein „Digitales Selbstmanifest“ zum Ausdruck bringen. • Empathie, Selbstwahrnehmung und Ausdrucksfähigkeit verbessern.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Webbasierte Avatar-Erstellungs-App (z. B. Avatarify , Bitmoji , Pixton) • Rollenszenariokarten (kurze, konfliktbasierte Geschichten) • Vorlage für ein Gefühlsthermometer • Manifest-Schreibrahmen • Stern- und bunte Aufkleber • Post-its oder Kartonaufsteller • Mindmap-App oder A3-Papier
Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (7 Minuten):** **Was sind die Vor- und Nachteile virtueller Identitäten?** Statistik: *„68 % der Teenager fühlen sich in ihren Avataren mächtiger.“* Aufwärmfrage: **„Welche Teile deiner Persönlichkeit spiegeln sich nicht in deinem Avatar wider? Warum?“**

	→ Die Schüler können mündlich oder schriftlich antworten. ➡ *Ziel: Das Bewusstsein für die Diskrepanz zwischen innerer Identität und digitaler Repräsentation schärfen.* Erkundung & Untersuchung (12 Minuten): Gruppenarbeit (in Dreiergruppen): **„Nennen Sie 3 Vorteile und 3 Risiken eines virtuellen Selbst.“** Jeder Gruppe wird ein anderer digitaler Kontext zugeordnet (z. B. Spiele, soziale Medien, Metaverse). Klassenpräsentation: Jede Gruppe stellt dem Gremium ein *Nutzen-Risiko-Paar* zur Diskussion vor. ➡ *Ziel: Identifizierung der multidimensionalen Auswirkungen digitaler Identität.*
Detaillierte Anweisungen	**Hauptaktivität (23 Minuten):** **Rollenspiel (10 Minuten):** Szenario: *„Meine Familie hat meinen Avatar gesehen und sich erschrocken. Ich muss mich erklären.“* Rollen: Schüler (Avatar-Besitzer), Elternteil, Berater Hilfsmittel: **Emotionsthermometer** → Die Schüler messen und erklären ihre emotionalen Reaktionen. Die Beobachter beurteilen, ob die verwendete Sprache einfühlsam und respektvoll ist. **Manifest schreiben (13 Minuten):** **Titel: „Ein Versprechen, meinem wahren Selbst treu zu bleiben“** **Anweisungen für Lehrkräfte:** „Nutzen Sie die folgenden Anregungen, um Ihr persönliches Manifest zu verfassen. Es ist ein Versprechen an sich selbst darüber, wer Sie sind und wer Sie online sein möchten. Falls Sie nicht weiterkommen, finden Sie in den Beispielsätzen Inspiration für den Einstieg.“

	Aufgabenstellungen mit Beispielsätzen: 1. „Im digitalen Raum werde ich stets an diesen Werten festhalten: …“ • *Beispiel: „Ich werde andere mit Respekt behandeln, auch wenn ich mit ihnen nicht übereinstimme.“* • *Beispiel: „Echte Beziehungen sind mir wichtiger als das Sammeln von Likes oder Followern.“* • *Beispiel: „Ich werde daran denken, dass mein Wert nicht durch meine Online-Popularität definiert wird.“* 2. „Selbst wenn ich einen Avatar verwende, werde ich niemals aufgeben: …“ • *Beispiel: „Meine Ehrlichkeit. Ich werde kein falsches Leben führen, um andere zu beeindrucken.“* • *Beispiel: „Meine echten Freundschaften. Ich werde meine Freunde im realen Leben nicht für meine Online-Freunde vernachlässigen.“* • *Beispiel: „Meine Sicherheit. Ich werde keine persönlichen Details preisgeben, die mein Avatar privat halten würde.“* 3. „Wenn ich mich von meinem wahren Selbst entfremdet fühle, werde ich: …“ • *Beispiel: „Ich melde mich ab und verbringe Zeit mit einem Hobby, das ich liebe, wie Zeichnen oder Musizieren.“* • *Beispiel: „Mit meinem besten Freund oder meiner Familie darüber sprechen, wie ich mich fühle.“* • *Beispiel: „Ich erinnere mich an die Dinge, die ich an meinem realen Leben außerhalb der Schule mag.“* ➡ **Ziel:** Die Selbstreflexion und die Entwicklung digitaler Ethik sollen gefördert werden, indem eine strukturierte Unterstützung bereitgestellt wird, die alle Schüler in die Lage versetzt, sich umfassend und sinnvoll zu beteiligen. **Hinweis für Lehrkräfte:** Betonen Sie, dass es sich hierbei lediglich um Beispiele handelt. Die wirkungsvollsten Manifeste entspringen den eigenen Gedanken und Gefühlen. Die Beispiele sollen Anregungen geben, nicht die Ideenfindung einschränken.

Detaillierte Anweisungen	**Teilen (5 Minuten):** Galeriegang: Die Studierenden gehen herum und lesen gegenseitig ihre Manifeste vor. Jeder Schüler markiert den aussagekräftigsten Satz mit einem **Sternaufkleber**. Die Lehrerin fasst die wichtigsten, in Manifesten übereinstimmenden Aussagen zusammen. **Reflexion (8 Minuten):** **Metaphernübung:** Die Schüler vervollständigen den Satz: **„Mein virtuelles Ich ist ein _____, weil _____.“** Beispiel: „Mein virtuelles Ich ist eine Maske, weil es mich sowohl schützt als auch verbirgt.“ Die Studierenden können ihre Meinung freiwillig mitteilen oder schriftliche Antworten einreichen. Die Antworten werden auf einer Klassentafel veröffentlicht, um ein gemeinsames Thema zu formen. ➡ *Ziel: Symbolisches Denken und tiefergehenden Ausdruck fördern.*
Link zur DigRight- App	Die Schüler erstellen ihre eigenen Avatare in der DigRight- App.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Bieten Sie schriftliche Möglichkeiten zur Rückmeldung für introvertierte oder schüchterne Schüler an. Stellen Sie sicher, dass die Szenariokarten die kulturelle Vielfalt und die Geschlechtervielfalt widerspiegeln. Bitte geben Sie Beispiele für inklusive Avatare an (Hauttöne, Körpertypen, Accessoires). Für Schüler mit besonderen Bedürfnissen sollte mündlicher, visueller oder unterstützter schriftlicher Ausdruck ermöglicht werden.

Beurteilung, Bewertung & Reflexion	**Formative Bewertung:** Beobachtung der Beteiligung und der Qualität der Beiträge während Gruppendiskussionen und Szenarioanalysen.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten/Bewertungsraster)

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

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

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

Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung

Reflexion der digitalen Identität

Aussagen	Stimme voll und ganz zu (5)	Zustimmung (4)	Neutral (3)	Ablehnung (2)	Stimme überhaupt nicht zu (1)
1. Ich kann ausdrücken, wie ich über meine digitale Identität denke.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Ich verstehe den Unterschied zwischen meinem realen Selbst und meinem virtuellen Selbst.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Ich bin mir der Werte bewusst, die ich im digitalen Raum wahren möchte.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Ich kann potenzielle Risiken der Schaffung eines digitalen Selbst identifizieren.	☐	☐	☐	☐	☐
online meinem wahren Selbst treu bleiben kann .	☐	☐	☐	☐	☐
6. Ich habe in Diskussionen die Ansichten anderer angehört und respektiert.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Heute habe ich etwas Wichtiges darüber gelernt, wie ich mich online präsentieren möchte.	☐	☐	☐	☐	☐

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

Checkliste zur Verhaltensbeobachtung

Beobachtetes Verhalten	Ja	Teilweise	NEIN
Verwendet eine einfühlsame und respektvolle Sprache.	☐	☐	☐
Erkennt und benennt Emotionen angemessen.	☐	☐	☐
Beteiligt sich konstruktiv an Gruppendiskussionen.	☐	☐	☐
Spiegelt deutlich die Unterschiede zwischen realer und virtueller Identität wider.	☐	☐	☐
Entwickelt ein werteorientiertes Manifest	☐	☐	☐

Manifest-Bewertungstabelle

Kriterien	Exzellent	Gut	Verbesserungsbedarf
Klarheit der Botschaft	☐	☐	☐
Übereinstimmung mit realen Werten	☐	☐	☐
Originalität und Selbstwahrnehmung	☐	☐	☐

Reflexionsfragen für Studierende

Was hast du heute über dein digitales Selbst gelernt?

Haben Sie irgendwelche Unterschiede zwischen Ihrem Verhalten online und im realen Leben bemerkt?

Welcher Teil Ihres Manifests entsprach am ehesten Ihrer Persönlichkeit?

Formular zur Peer-Evaluation:

Der wirkungsvollste Satz des Manifests: _____

Wachstumspotenzial: _____

Mein Vorschlag: _____

Hinweise für Lehrkräfte	Achten Sie auf Schüler, die emotionale Verwirrung zeigen oder sich zu stark mit ihren Avataren identifizieren, da dies auf ein schwaches Selbstwertgefühl hindeuten kann. Manche Schüler haben Schwierigkeiten, ihre Werte schriftlich auszudrücken. Bieten Sie in diesem Fall Unterstützung oder Vorbilder aus der Gruppe an. Seien Sie auf kulturelle oder persönliche Sensibilitäten im Zusammenhang mit Identität vorbereitet. Falls die Manifest-Übung emotionales Unbehagen auslöst, ermöglichen Sie die private Einreichung oder verzichten Sie auf die öffentliche Präsentation. Sorgen Sie für eine ausgewogene Beteiligung in Rollenspielen, um eine Dominanz extrovertierter Schüler zu vermeiden. Schüler könnten Avatare/Manifeste auf eine Weise vergleichen, die zu Werturteilen führt. Lehrkräfte sollten Empathie zeigen und einen wettbewerbsorientierten Ton vermeiden.

ANHANG I – ROLLENSZENARIO-KARTEN

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

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

Beispielhafter Karteninhalt:

Karte 1: Der coole Avatar

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

Karte 2: Der anonyme Troll

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

Karte 3: Der geschlechtsvertauschte Gamer

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

ANHANG II – VORLAGE FÜR EIN EMOTIONSTHERMOMETER

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

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

Titel: Meine emotionale Verfassung während des Gesprächs

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

TEXT:

[THERMOMETERGRAFIK]

🔥 | Kochend (Wütend, Defensiv)

|

|

| Heiß (Frustriert, Verärgert)

|

|

| Warm (unangenehm, nervös)

|

|

| Cool (Ruhig, Verständnisvoll)

|

|

❄️ | Einfrieren (Abschalten, Betäubung)

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

ANHANG III – MANIFEST-SCHREIBRAHM

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

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

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

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

Meine Kernwerte:

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

Meine unverhandelbaren Bedingungen:

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

Mein Anker:

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

Unterzeichnet,

(Ihr Name/Avatarname) Datum: _____

Unterrichtsplan 3	
Titel	Von Bildschirmkämpfen bis zum Familienfrieden
Altersgruppe	14-16 Jahre alt
Zeitrahmen	50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden die Ursachen digitaler Konflikte zwischen Kindern und Eltern analysieren und Kommunikationsstrategien entwickeln, die auf einem Win-Win-Ansatz basieren und die Bedürfnisse beider Seiten berücksichtigen.
Lernziele	• Analysieren Sie die Ursachen, emotionalen Aspekte und Folgen digitaler Konflikte innerhalb der Familie. • Zeigen Sie aktives Zuhören und empathische Kommunikation. • Entwerfen Sie eine ausgewogene Familienvereinbarung zur digitalen Nutzung. • Gewinnen Sie Einblick in ihre eigenen Einstellungen und Grenzen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Blankokarten für von Schülern erstellte Szenarien • Vorgefertigte „Konfliktszenariokarten“ (als Backup) • Vorlage für eine „Win-Win-Vereinbarung“ • Zeitkapselbox oder Umschläge • Beobachtungscheckliste • Mikrofon oder Redestab • Tafel mit Kommunikationshilfen (z. B. „Ich fühle mich ... wenn ... weil ...“, „Ich brauche ...“, „Ich verstehe, dass du dich fühlst ...“)
Detaillierte Anweisungen	Vorbereitung (5 Minuten): • Einstieg: Präsentieren Sie die Tatsache: „Studien zeigen, dass ein hoher Prozentsatz der Familien Konflikte über die Bildschirmzeit erlebt.“ • Frage an die Klasse: „Welches Wort beschreibt dein Gefühl, wenn ein digitaler Konflikt mit deinen Eltern beginnt?“ • Die Schüler reagieren mit Worten wie „frustriert“, „missverstanden“, „wütend“, „verärgert“.

	• Die Lehrerin sammelt diese emotionalen Schlüsselwörter an der Tafel. • Ziel: Das emotionale Bewusstsein der Schüler zu fördern und ihre Gefühle zu bestätigen.
Detaillierte Anweisungen	**Erkundung (12 Minuten):** • Von Schülern erstellte Szenarien (3 Min.): Anstatt mit vorgefertigten Karten zu beginnen, notieren die Schüler schnell einen häufigen Konfliktpunkt in ihrem Zuhause auf einer leeren Karte. (z. B. „Handy beim Abendessen“, „Zu spät spielen“, „Soziale Medien während der Hausaufgaben“). • Rollenspiel (9 Minuten): ○ Die Schüler arbeiten paarweise und wählen eines ihrer Szenarien aus, das sie nachspielen. Einer spielt den „Elternteil“, der andere den „Teenager“. ○ Szenariobeispiel: Ein Schüler schildert folgendes Szenario: „Ich möchte direkt nach der Schule mein Handy benutzen, aber meine Eltern bestehen darauf, dass zuerst die Hausaufgaben gemacht werden.“ ○ Zeitnehmer: Der Lehrer hält die Runden kurz (2 Minuten pro Paar). ○ Feedback der Beobachter: Anstatt nur eine Checkliste zu verwenden, werden die Beobachter aufgefordert, Folgendes zu notieren: „Eine Sache, die der/die ‚Teenager/in‘ gut gemacht hat“ und „Eine Sache, die der/die ‚Elternteil‘ gut gemacht hat“. Dies fördert konstruktives, positives Feedback. • Ziel: Authentizität und Identifikation durch Beispiele aus dem realen Leben fördern. **Hauptaktivität (20 Minuten):** 1. Bedarfsanalyse (6 Min.): Die Schüler beantworten die Fragen einzeln: ○ „Was ist die größte Angst oder das größte Bedürfnis meiner Eltern in dieser Situation? _____“ ○ „Was ist mein tiefstes Bedürfnis oder mein größter Wunsch? _____“

	○ Hilfestellung: Die Lehrkraft schreibt Satzanfänge an die Tafel: „Meine Eltern brauchen wahrscheinlich…“, „Ich brauche unbedingt…“. 2. Brücken bauen (4 Min.): In Kleingruppen tauschen die Schüler ihre Bedürfnisse aus und definieren ein gemeinsames Ziel (z. B. „Vertrauen“, „Ausgewogenheit“, „Respektvolle Kommunikation“). Sie erstellen ein kurzes Poster oder ergänzen eine digitale Tafel mit ihrem Schlüsselwort. 3. Win-Win-Vereinbarung (10 Min.): ○ Die Studierenden füllen eine zweiseitige Vereinbarungsvorlage aus. ○ Fokus: Einen konkreten, realistischen Austausch schaffen. ■ Verpflichtung des Teenagers: z. B. „Ich werde meine Hausaufgaben vor dem Spielen erledigen.“ ■ Verpflichtung der Eltern: z. B. „Ich werde dein Spiel nicht ohne 5-minütige Vorwarnung unterbrechen.“ ○ Evaluierungsschritt (Neu): Fügen Sie am Ende der Vorlage Folgendes hinzu: „Potenzielle Herausforderung: Welcher Teil dieser Vereinbarung könnte am schwierigsten einzuhalten sein? Warum? Wie können wir diese Herausforderung bewältigen?“ ○ Die Schüler können visuelle Elemente (Symbole, Emojis, Zeichnungen) hinzufügen. ● Ziel: Gegenseitiges Verständnis fördern und eine praktische, gemeinsam erarbeitete Lösung schaffen.
Detaillierte Anweisungen	**Austausch und Feedback (5 Minuten):** ● Strukturiertes Peer-Feedback (Neu): Anstelle von bloßem Applaus wird die Aktivität „Lösungsstern“ erweitert. ○ Die Gruppen teilen ihre Übereinstimmung schnell mit. ○ Die Kollegen geben Feedback mithilfe des „Star & Wish“-Modells: „Eine Stärke, die ich an mir finde, ist … (ein Stern)“ und „Eine Idee, um sie noch zu verbessern, wäre … (ein Wunsch)“.

- Die Lehrkraft verwendet einen Timer, um sicherzustellen, dass die Zeitvorgabe eingehalten wird.

- Ziel: Ein reichhaltigeres und konstruktiveres Lernen unter Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Reflexion und Zeitkapsel (8 Minuten):

- Brief aus der Zeitkapsel:
  - Die Schüler schreiben einen kurzen Brief an ihr zukünftiges Ich und/oder ihre Familie.
  - Aufforderung der Lehrkraft: „In sechs Monaten werden wir sehen, wie sich Ihre Vereinbarung bewährt. Schreiben Sie eine Notiz über Ihre Gedanken und Hoffnungen bezüglich der digitalen Kommunikation in Ihrer Familie."
- Hilfestellung: Bereitstellung von gedruckten Satzanfängen, um Zeit zu sparen und die Reflexion anzuleiten:
  - *„Liebe Familie, ich schreibe Ihnen dies heute, nachdem mir klar geworden ist, dass..."*
  - *„Mein Ziel für uns ist..."*
  - *„Am meisten werde ich versuchen, Folgendes zu bewahren: ..."*
  - *„In sechs Monaten hoffe ich, dass wir..."*
- Zum Abschluss unterschreiben die Schüler mit einer hoffnungsvollen Botschaft (z. B. „Euer Sohn, der versucht, erwachsen zu werden", „Auf weniger Bildschirmkriege!").
- Logistik: Die Briefe werden in Umschläge mit Namen versiegelt. Die Lehrkraft sammelt sie zur sicheren Aufbewahrung bis zu einem späteren Nachgespräch ein.
- Zukunftsidee (Neu): In sechs Monaten soll eine kurze Klassenreflexion stattfinden, um zu besprechen, was sich verändert hat, wobei persönliches und soziales Lernen miteinander verbunden werden.
- Ziel: Das Gelernte verinnerlichen, die Selbstregulation fördern und eine dauerhafte persönliche Verbindung zum Lerninhalt herstellen.

Teilen (5 Minuten):

Galeriegang: Die Studierenden gehen herum und lesen gegenseitig ihre Manifeste vor.

	Jeder Schüler markiert den aussagekräftigsten Satz mit einem **Sternaufkleber**. Die Lehrerin fasst die wichtigsten, in Manifesten übereinstimmenden Aussagen zusammen.
Link zur DigRight- App	Die Schüler werden ermutigt, die App mit ihren Eltern zu teilen und gemeinsam über ihre digitalen Wohlbefindenswerte zu sprechen.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Alternative zum Rollenspiel: Die Schüler können ihr Szenario schreiben oder zeichnen, anstatt es nachzuspielen. • Geben Sie inklusive Beispiele für verschiedene Familienstrukturen an (z. B. Großeltern, Alleinerziehende, Vormünder). • Nutzen Sie eine „stille Pinnwand“ (digital oder physisch), auf der Schüler anonym ihre Gedanken veröffentlichen können. • Die bereitgestellten Satzanfänge und Hilfestellungen unterstützen Lernende auf verschiedenen Niveaus.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	**Bewertungsmethoden:** • Formative Bewertung: Die Lehrkraft beobachtet die Gruppendiskussionen im Hinblick auf Empathie, realistische Lösungsfindung und den Einsatz von Kommunikationshilfen. • Selbsteinschätzung: Feedback-Ticket mit Emojis: ○ Ich kann die Ursachen digitaler Konflikte in meiner Familie verstehen. 😀🙂😐😕 ○ Ich habe heute versucht, die Bedürfnisse der anderen Seite zu verstehen. 🟠🟠🟠🟠 ○ Die Win-Win-Situation leuchtet mir ein. 🟠🟠🟠🟠 ○ Ich habe eine Strategie, um mit meiner Familie darüber zu sprechen. 🟠🟠🟠🟠
Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)	

Rubrik zur Konfliktlösung

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

Reflexionsfragen für Studierende:

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

Beobachtungscheckliste – Für die Lehrkraft/den/die Mitschüler/in während des Rollenspiels

Paar/Gruppe:

Szenario:

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

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

Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	**Checkliste zur Selbsteinschätzung:** ☐ Ich habe ein eigenes Konfliktbeispiel beigesteuert. ☐ Ich habe zugehört, um zu verstehen, nicht nur um zu antworten. ☐ Ich habe meine Bedürfnisse und die Bedürfnisse meiner Eltern klar benannt. ☐ Ich habe bei der Ausarbeitung unserer Vereinbarung eine respektvolle Sprache verwendet. ☐ Ich habe eine mögliche zukünftige Herausforderung bedacht.
Hinweise für Lehrkräfte	• Emotionale Sicherheit: Seien Sie sich bewusst, dass Gespräche über die Familie ein sensibles Thema sein können. Achten Sie auf Anzeichen von Belastung und sorgen Sie für eine unterstützende, nicht vorschreibende Umgebung. • Zeitmanagement: Verwenden Sie klare Zeitvorgaben. Die Einführungs- und Austauschphasen können bei Bedarf verkürzt werden, um genügend Zeit für die Kernaktivitäten der Vereinbarung und Reflexion zu schaffen. • Eigenverantwortung der Schüler: Ermutigen Sie die Schüler, ihre eigenen Worte und Ideen einzubringen. Die Rolle der Lehrkraft besteht darin, den Lernprozess zu begleiten, nicht darin, „richtige“ Antworten vorzugeben. Humor sollte als legitimes Kommunikationsmittel geschätzt werden, sofern er positiv eingesetzt wird. • Dominante Stimmen: Verwenden Sie eine strukturierte Gesprächsführung (z. B. den Redestab), um sicherzustellen, dass alle Schüler gehört werden, insbesondere während Gruppendiskussionen.

ANHANG I – KONFLIKT-SZENARIO-KARTEN

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

Anwendung: Jedes Paar/jede Gruppe zieht eine Karte und spielt das Szenario nach, zuerst in einer

Konfliktsituation, dann wird versucht, mithilfe von Ich-Botschaften und aktivem Zuhören eine Lösung zu finden.

Beispielhafter Karteninhalt:

Karte 1: Der Wochenendkrieg

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

Karte 2: Das Telefon am Tisch

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

Karte 3: Die Übernachtungsrolle

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

Karte 4: Der versteckte Bildschirm

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

ANHANG II – VORLAGE FÜR EINE WIN-WIN-VEREINBARUNG

Titel: Unser digitaler Familienfriedensvertrag

Diese Vereinbarung wird getroffen zwischen: _____ (Jugendlicher) und

_____ (Elternteil/Erziehungsberechtigter)

Datum: _____Überprüfungstermin: _____ (z. B. in 2 Wochen)

Wir sind uns einig, dass unser gemeinsames Ziel eine ruhige und ausgewogene Bildschirmzeit zu Hause ist. Wir wissen, dass wir beide das Beste füreinander wollen. Diese Vereinbarung ist ein Versprechen gegenseitigen Respekts.

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

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

2. Unsere Verpflichtungen (Das "Was"):

Meine (Teenager-)Versprechen	**Meine (Eltern-)Versprechen**
Ich werde: - ❑ Erledige alle Hausaufgaben, bevor du mit dem Bildschirm beginnst. - ❑ Ich lade mein Handy bis [Uhrzeit] _____ Uhr vor meinem Schlafzimmer auf. - ❑ Bitte teilen Sie mir klar mit, wenn ich für eine besondere Veranstaltung zusätzliche Zeit benötige.	Ich werde: - ❑ Die Freizeit meines Teenagers respektieren und nicht bis ins kleinste Detail kontrollieren. - ❑ Gewähren Sie 2 zusätzliche Stunden flexibler Bildschirmzeit an Wochenenden. - ❑ Bitte klopfen Sie an, bevor Sie eintreten, wenn die Tür geschlossen ist. - ❑ Mein persönliches Versprechen: _____

- ❑ Mein persönliches Versprechen: _____	

3. Wie wir kommunizieren werden:

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

4. Unterschriften:

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

(Unterschrift eines Teenagers)

(Unterschrift des Elternteils/Erziehungsberechtigten)

ANHANG III – BRIEFANFORDERUNGEN FÜR DIE ZEITKAPSEL

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

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

Unterrichtsplan 4	
Titel	Die versteckten Haken aufdecken: Ethische Spielgewohnheiten
Altersgruppe	12–16 Jahre alt
Zeitrahmen	50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden manipulative Designtechniken in digitalen Spielen identifizieren und darüber reflektieren, wie diese ihr Verhalten und die Belohnungssysteme ihres Gehirns beeinflussen, um so bewusstere und ethischere Spielgewohnheiten zu fördern.
Lernziele	• Erkennen Sie gängige Spielmechaniken, die dazu dienen, die Spieler zu fesseln. • Verstehen Sie das Belohnungssystem des Gehirns (Dopaminkreislauf) und seine Rolle bei der Spielsucht. • Bewerten Sie die ethische Verantwortung von Spieledesignern. • Reflektiere dein eigenes Spielverhalten und setze dir gesunde Grenzen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Spielmechanikkarten (z. B. Siegesserien, Lootboxen, zeitlich begrenzte Angebote) • visuelle Karte des Belohnungssystems im Gehirn • Mini-Tagebuchvorlage „Dopamin-Tagebuch“ • DigRight- In-App-Test: „Spielfallenprüfung“ • YouTube-Video (1 Min.): *Wie Dopamin funktioniert* (nur mit visuellen Elementen, falls kein Internetanschluss vorhanden ist) • Filzstifte und Haftnotizen • Vergleichstabelle „Ethisch vs. Manipulativ“ • Vorlage für Peer-/Selbstbewertung
Detaillierte Anweisungen	Vorbereitung (5 Minuten): **Aufgabenstellung für den Unterricht:**

	„Wie lange hast du jemals ein Spiel gespielt, ohne die Zeit zu bemerken?“ → Die Schüler heben die Hand oder schreiben anonym. → Die Lehrkraft zeigt wichtige Statistiken: *„Der durchschnittliche jugendliche Gamer spielt über 2 Stunden am Tag – am Wochenende sogar noch mehr.“* ➡Ziel: Das Bewusstsein für unbewusstes Spielen schärfen
Detaillierte Anweisungen	Erkundung (10 Minuten): **Visuelle Erkundung:** Zeigen Sie die **Karte des Belohnungssystems im Gehirn** (heben Sie die Dopaminfreisetzung bei Belohnungen hervor). Sehen Sie sich das **1-minütige Video** zur Wirkungsweise von Dopamin an. **Kurze Diskussion:** „Wonach verlangt dein Gehirn beim Spielen?“ „Was bringt dich dazu, immer wieder zurückzukehren?“ ➡Ziel: Verknüpfung von Spielmechaniken mit Gehirnreaktionen.
Detaillierte Anweisungen	Hauptaktivität (25 Minuten): **1. Aktivität mit Fallenkarten (10 Minuten):** Jede Gruppe erhält einen Satz von „Spielmechanik-Karten“ (z. B. tägliche Belohnungen, zufällige Beute, Pay-to-Win, endloser Fortschritt). Aufgabe: Ordnen Sie sie in zwei Kategorien ein: **Ethisch** vs. **Manipulativ** Optional: Verwenden Sie ein Kontinuum anstelle von Kategorien. Jede Gruppe erläutert ein Beispiel und dessen Auswirkung. **2. Dopamin-Tagebuch (10 Minuten):** Jeder Schüler füllt eine Mini-Tagebuchseite aus, die mit Emojis gestaltet ist, um die Selbstreflexion anzuregen. Titel: 🧠 Mein Dopamin-Tagebuch: Verfolge deine Auslöser 1. ⧗Welche Spiel- oder App-Mechanik lässt mich die Zeit vergessen? *(Mehrfachauswahl möglich)*

- 🎯 Aufstieg (Der Drang, die nächste Stufe zu erreichen)
- ⏳ Die Lootbox (Der Nervenkitzel einer zufälligen Belohnung)
- 📱 Unendliches Scrollen (Nur noch ein Video/Beitrag)
- 🏆 Die Streak (Die tägliche Login-Serie nicht unterbrechen wollen)
- 👥 Sozialer Druck (Freunde warten online auf mich)
- Andere: _____

2. 💔 Welches Gefühl habe ich, direkt nachdem ich aufgehört habe zu spielen?
(Bewerte, wie du dich normalerweise fühlst)

	😢 **(Erschöpft/Traurig)**	😐 **(Meh/Neutral)**	😊 **(Zufrieden/Glücklich)**	😅 **(Gestresst/Ängstlich)**
Wie oft?	☐	☐	☐	☐

3. 🛡️ Mein Plan für eine gesündere Grenze:

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

3. Ethische Neugestaltung (5 Minuten):

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

	Beispiel: „Anstatt einer Siegesserie sollte man einen Bonus für bewusste Pausen vergeben.“ ➡Ziel: Förderung von kritischem Denken und ethischem Bewusstsein.
Detaillierte Anweisungen	Teilen (5 Minuten): **Galerierundgang oder Wandaufkleber:** Die Schüler kleben Haftnotizen auf: „Meine größte Spielfalle: _____“ „Eine Änderung, die ich an Spielen vornehmen würde: _____“ Die Klasse liest still und identifiziert gemeinsame Themen. Reflexion (5 Minuten): **Geführte Tagebuchaufgabe:** „Welche Spielmechaniken (z. B. Levelaufstiege, Belohnungen verdienen, Wettbewerb, Entdeckungen, Feedback) aktivieren am stärksten den Belohnungsknopf in meinem Gehirn?“ „Was kann ich tun, um die Kontrolle zu behalten und gleichzeitig Spiele zu genießen?“
Link zur DigRight- App	Digright- App dargestellten Szenarien der Spielsucht.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Schüler, die keine Spiele spielen, können mobile Apps oder Social-Media-Plattformen mit ähnlichen Belohnungssystemen analysieren. • Für Schüler, die empfindlich auf Sprache im Zusammenhang mit Sucht reagieren, verwenden Sie den Begriff „Spielgewohnheitsmuster“. • Bieten Sie visuelle Hilfsmittel oder verbale Alternativen für neurodiverse Lerner an.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	**Prägend:** Die Lehrkraft beobachtet die Gruppendiskussionen und achtet dabei auf das Erkennen von Spielfallen und die Tiefe der Analyse. **Selbsteinschätzung:**

	Die Studierenden reflektieren im „Dopamin-Tagebuch“. **Peer-Bewertung:** Die Studierenden bewerten gegenseitig ihre ethischen Umgestaltungsvorschläge.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Rubrik: Ethische Nutzung von Spielen

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

Reflexionsanregungen für Studierende	• Welche Spielmechaniken machen Sie persönlich am meisten süchtig? • Wie wirken sich diese Mechanismen auf Ihre Stimmung und Ihr Zeitmanagement aus? • Welche Grenze können Sie sich setzen, um Spiele bewusster zu genießen? • Warum halten Sie diesen Mechaniker für manipulativ oder ethisch fragwürdig? Was ist die Begründung für Ihr Urteil?
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	☑ **Checkliste zur Selbsteinschätzung:** • Ich kann mindestens drei manipulative Spieltechniken identifizieren. • Ich verstehe, wie diese Mechanismen mein Gehirn beeinflussen. • Ich habe ehrlich über mein eigenes Spielverhalten nachgedacht. • Ich habe zu einer Lösung beigetragen, die Spiele ethischer macht.

	• Ich habe meinen Partner/meine Gruppe mit respektvollem Feedback unterstützt. ✎ **Anregungen für Peer-Feedback:** • *„Was mir an Ihrem Redesign gefallen hat, war…“* • *„Eine Möglichkeit, es noch ethischer zu gestalten, wäre…“* • *„Etwas, das mich an Ihrer Arbeit überrascht hat, war…“* *„Eine Frage habe ich noch: …“*
Hinweise für Lehrkräfte	Diese Lektion könnte bei passionierten Gamern Abwehrreaktionen auslösen. Vermeiden Sie es, Gaming als „schlecht“ abzutun – konzentrieren Sie sich stattdessen darauf, wie Spiele gestaltet sind und wie wir die Kontrolle behalten können. Fördern Sie die Selbstständigkeit der Schüler. Geben Sie Raum für Humor und persönliche Anekdoten, aber lenken Sie den Fokus auf lösungsorientiertes Denken. Wenn ein Schüler besorgniserregendes Spielverhalten anspricht (z. B. auslassende Mahlzeiten, Schlafmangel), gehen Sie sensibel darauf ein.

ANHANG I – SPIELMECHANIKERKARTEN

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

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

Beispielhafter Karteninhalt:

Karte 1:

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

Karte 2:

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

Karte 3:

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

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

Karte 4:

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

Karte 5:

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

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

Ausführliches Reflexionstagebuch (Optionale Zusatzressource)

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

Titel: Spiele & Ich: Eine tiefgründige Selbstreflexion

Schritt 1: Die Falle, die mich fesselt:

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

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

Schritt 2: Meine Gefühle nach dem Spielen:

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

☐ Siegreich und mächtig

☐ Aufgeregt und voller Energie

☐ Frustriert und besiegt

☐ Ausgelaugt und erschöpft

☐ Etwas leer und sinnlos

Schritt 3: Meine Zeitwahrnehmung:

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

☐ Gar nicht, ich habe mich an meinen Plan gehalten.

☐ 15–30 Minuten länger

☐ Bis zu 1 Stunde länger

☐ Viel länger (Ich habe völlig das Zeitgefühl verloren)

Schritt 4: Mein Plan für ein gesünderes Verhältnis:

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

☐ Zeitlimit: Ich spiele maximal _____ Minuten/Stunden pro Tag.

☐ Stoppregel: Ich beginne nicht sofort ein neues Spiel, nachdem ich eins verloren oder beendet habe.

☐ Benachrichtigungen stummschalten: Ich deaktiviere die Push-Benachrichtigungen für dieses Spiel auf meinem Handy.

☐ Spielen als Belohnung: Ich spiele nur, nachdem ich meine Hausaufgaben/Aufgaben erledigt habe.

Unterschrift und Datum: _____

Co-funded by
the European Union

ANHANG III – VISUELLE KARTE DES GEHIRNBELOHNUNGSSCHLEIFENS

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

Titel: SPIEL SPIELEN → DOPAMIN BEKOMMEN → WIEDERHOLEN

SPIEL SPIELEN > DOPAMIN AUSSCHÜTZEN > WIEDERHOLEN

Die Schleife

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

1. Auslöser

z. B. eine Benachrichtigung, Langeweile oder freie Zeit

↓

2. AKTION

z.B. die App öffnen und spielen

↓

3. BELOHNUNG

z. B. Punkte, Beute oder ein kleiner Gewinn

↓

4. Variable Belohnung

z. B. ein unvorhersehbarer Bonus, der einen fesselt

↻ WIEDERHOLEN ↻

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

Schritte (sollten mit Pfeilen dargestellt werden):

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

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

Unterrichtsplan 5	
Titel	Neustart und Wiederverbindung: Ihre 7-tägige digitale Entgiftungsmission
Altersgruppe	16 – 18 Jahre alt
Zeitrahmen	50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden sollen die Auswirkungen ständiger Bildschirmzeit auf Gehirn und Körper verstehen und anschließend eine 7-tägige digitale Entgiftungs-Challenge entwerfen und durchführen, die durch gegenseitige Verantwortung unterstützt wird.
Lernziele	• Erkennen Sie die physischen und psychischen Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit. • Reflektieren Sie über Ihre eigenen Bildschirmnutzungsgewohnheiten. • Entwerfen Sie einen realistischen und personalisierten Plan zur digitalen Entgiftung. • Entwickeln Sie Strategien zur gegenseitigen Unterstützung für digitales Wohlbefinden.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Persönliches Bildschirmzeitprotokoll (aus den Vortagen, optional) • Vorlage für einen digitalen Entgiftungsplan • Vorlage für einen „Detox-Buddy-Vertrag“ • Filzstifte und Haftnotizen • Poster mit Fakten zur Bildschirmzeit und visuellen Darstellungen ihrer Auswirkungen auf das Gehirn • Video: Was passiert mit Ihrem Gehirn, wenn Sie eine Pause von Bildschirmen einlegen? • Bewertungsbögen
Detaillierte Anweisungen	**Die Bühne bereiten (5 Minuten)** **Frage:** „Wie viele Stunden am Tag verbringen Sie außerhalb der Schularbeit vor Bildschirmen?“ Die Studierenden antworten stillschweigend auf Papier oder in einer digitalen Umfrage. Kurze Statistik: „Teenager verbringen durchschnittlich über 7 Stunden täglich vor Bildschirmen.“

	➡Ziel: Das Bewusstsein für unbewusste Gewohnheiten schärfen. **Erkundung (10 Minuten)** **Video ansehen:** Spielen Sie das Video ab: Was passiert mit Ihrem Gehirn, wenn Sie eine Pause von Bildschirmen einlegen? **Diskussionsfragen:** Was hat Sie an dem Video überrascht? Wie wirkt sich ständige Bildschirmzeit auf Schlaf, Konzentration oder Emotionen aus? ➡Ziel: Wissensaufbau über neurologische und psychologische Auswirkungen.
Detaillierte Anweisungen	**Hauptaktivität (25 Minuten)** **1. Auslöser sammeln (5 Minuten):** Fragen Sie: „Wann greifen Sie am häufigsten zu Ihrem Handy oder Gerät?“ Die Schüler schreiben auf Haftnotizen: „Ich benutze Bildschirme, wenn ich mich _____ fühle.“ Erstellen Sie eine „Auslöserwand“. **2. Erstellung eines Entgiftungsplans (15 Minuten):** Jeder Teilnehmer erhält eine *digitale Vorlage für einen Entgiftungsplan*. Diese wird ausgefüllt: 3 Gewohnheiten zur Reduzierung der Bildschirmzeit 3 alternative Aktivitäten (z. B. spazieren gehen, Tagebuch schreiben, einen Freund anrufen) Ein tägliches Ziel für eine bildschirmfreie Zeit (in Minuten oder Stunden) Motivationszitat oder persönliche Vorsatz **3. Detox-Buddy-Vertrag (5 Minuten):** Die Studierenden bilden Paare und werden zu „Detox-Buddies“. Sie unterzeichnen einen kurzen Vertrag über gegenseitige Unterstützung:

	„Ich werde mich alle zwei Tage bei meinem Kumpel melden, um ihm von meinen Fortschritten zu berichten und ihn zu ermutigen.“ ➡Ziel: Stärkung des Engagements durch soziale Verantwortung. **Teilen (5 Minuten)** **Gallery Walk:** Die Schüler präsentieren oder teilen einen Teil ihres Entgiftungsplans. Zum Beispiel: „Meine bildschirmfreie Aktivität wird ___ sein.“ Kurzes, stilles Durchsehen, um kreative Ideen zu entdecken. **Reflexion (5 Minuten)** **Anregungsfragen (zum Tagebuchschreiben oder zum Austausch):** Was erhoffe ich mir nach 7 Tagen digitaler Entgiftung zu fühlen? Was könnte meine größte Herausforderung sein? Wie werde ich meinen Erfolg feiern?
Link zur DigRight- App	Erörtert den Einfluss der DigRight- App auf die Sensibilisierung für das Thema Spielsucht.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Bieten Sie alternative Ziele für Schüler an, die Bildschirmzeit benötigen (z. B. Gesundheits-Tracking, Sprach-Apps). • Für neurodiverse Schüler sollten sensorisch sichere Offline-Aktivitäten unterstützt werden. • Erlauben Sie die private Freigabe, wenn Ihnen die öffentliche Veröffentlichung unangenehm ist.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	**Formative Aktivität:** Die Lehrkraft geht während der Unterrichtsplanung und der Partnerbildung herum. **Selbsteinschätzung:** Die Studierenden überprüfen ihren eigenen Plan und ihr Engagement. **Peer-Assessment:** Feedback vom Buddy nach 7 Tagen.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Rubrik: Persönliches Wohlbefinden und Verantwortung

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

Reflexionsanregungen für Studierende	• Was hat mir diese Woche geholfen, mich von Bildschirmen fernzuhalten? • Was habe ich über mich selbst gelernt, als ich offline war? • Welche Veränderung möchte ich auch nach der Herausforderung beibehalten?
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	**Reflexionsrad (Bewertung 1–5):** Mir wurde mein Bildschirmverhalten bewusst: ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 Mein Ziel war realistisch: ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 Ich habe gesunde Alternativen genutzt, als Auslöser auftraten: ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 Ich habe Unterstützung erhalten oder gegeben: ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5

	Kurze Antwort: „Diese Woche bin ich auf eine Sache besonders stolz: _____“ „Eine Gewohnheit, die ich beibehalten möchte, ist: _____“
Hinweise für Lehrkräfte	Bewahren Sie während des gesamten Prozesses einen hoffnungsvollen und spielerischen Ton. Betonen Sie Flexibilität; eine Bildschirmzeitentgiftung bedeutet nicht, dass man gar keine Bildschirmzeit mehr hat, sondern vielmehr eine achtsame und bewusste Nutzung. Ermutigen Sie die Studierenden, während der 7 Tage optional Fotos zu machen oder Tagebuch zu führen, um ihre Erfahrungen für die abschließende Reflexion zu dokumentieren. Entscheidender nächster Schritt: Um von der Planerstellung zur tatsächlichen Verhaltensänderung zu gelangen, ist die Durchführung des „7-Tage-Follow-up- und Reflexionskreises“ unerlässlich. Planen Sie diese obligatorische Sitzung (oder ein digitales Äquivalent) für die darauffolgende Woche ein, um Erfolge zu würdigen, Herausforderungen zu bewältigen und das Gelernte zu festigen. Hier werden die tatsächlichen Veränderungen gemessen und gefördert.

ANHANG I – VORLAGE FÜR EINEN DIGITALEN ENTGIFTUNGSPLAN

Meine 7-tägige digitale Entgiftungsreise

Name: _____

Datum: _____

1. Meine Bildschirmzeit-Trigger

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

☐ **Wenn mir langweilig ist.**

☐ **Wenn ich mich ängstlich oder gestresst fühle.**

☐ **Wenn ich mich in sozialen Situationen unwohl oder nervös fühle.**

☐ **Wenn ich etwas aufschiebe.**

☐ **Wenn ich mich einsam oder ausgeschlossen fühle.**

☐ **Während der Mahlzeiten, aus Gewohnheit.**

☐ **Kurz vor dem Schlafengehen.**

2. 3 Bildschirmgewohnheiten, die ich reduzieren möchte

Gewohnheit: _____

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

Ort: _____ **Zeit:** _____

Gewohnheit: _____

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

Ort: _____ **Zeit:** _____

Gewohnheit: _____

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

Ort: _____ **Zeit:** _____

3.3 Gesunde Alternativaktivitäten

Wenn ich mich _____ fühle, **werde ich** stattdessen:
_____

Wenn ich mich _____ fühle, **werde ich** stattdessen:
_____

Wenn ich mich _____ fühle, **werde ich** stattdessen:
_____

4. Mein tägliches Ziel: Bildschirmfreie Zeit

Dauer: _____
Ich werde diese Zeit verbringen:
☐
_____
☐
_____

5. Meine persönliche Absicht

Ich möchte diese Entgiftung machen, weil:
_____
_____
Mein Mantra:
_____

Unterschrift: _____

ANHANG II – VERTRAG FÜR EINEN DETOX-PARTNER

Titel: Unser Unterstützungssystem

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

Wir versprechen:

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

Unsere Anreisetage:

- 1. Check-in: _____ (Datum)
- 2. Check-in: _____ (Datum)

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

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

Unterschrift Detox-Buddy 1: _____

Unterschrift Detox-Buddy 2: _____

Datum: _____

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

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

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

Ablauf der Aktivitäten:

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

3.3 - Smartphone-Abhängigkeit

Unterrichtsplan 1	
Titel	„Smartphone oder smarte Falle?“ Eine Untersuchung der Technologieabhängigkeit
Altersgruppe	12-18 Jahre alt
Zeitrahmen	45 Minuten
Lernziel	Um den Schülern die negativen Auswirkungen übermäßiger Smartphone-Nutzung zu verdeutlichen und sie zur Reflexion über ihre eigenen digitalen Gewohnheiten anzuregen.
Lernziele	1. Nennen Sie mindestens drei negative Auswirkungen der Smartphone-Abhängigkeit. 2. reflektieren Sie Ihr eigenes Smartphone-Nutzungsverhalten 3. Schlagen Sie eine persönliche Strategie für ein effektives Bildschirmzeitmanagement vor.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Whiteboard oder Flipchart • Markierungen • Gedrucktes Arbeitsblatt (Selbsteinschätzung + Reflexionsanregungen) • Projektor (optional, für Dias oder Videoclips) • Timer oder Stoppuhr • Stifte/Bleistifte
Detaillierte Anweisungen	**Einleitung (5 Minuten)** **Frage:** „Wie viele Stunden am Tag verbringen Sie außerhalb der Schularbeit vor Bildschirmen?“

	Die Studierenden antworten stillschweigend auf Papier oder in einer digitalen Umfrage. Kurze Statistik: „Teenager verbringen durchschnittlich über 7 Stunden täglich vor Bildschirmen.“ ➡Ziel: Das Bewusstsein für unbewusste Gewohnheiten schärfen. **Aufwärmdiskussion (5 Minuten)** ● Frage: „*Was ist das Erste, was du nach dem Aufwachen tust*?“ ● Kurze Gruppendiskussion: „*Wie viel Zeit verbringen Sie Ihrer Meinung nach täglich mit Ihrem Handy?* “ **Kurzinfo: Fakten & Auswirkungen (7 Min.)** ● Stellen Sie 3–5 wichtige negative Auswirkungen (Aufmerksamkeitsspanne, Schlaf, soziale Isolation) in einer kurzen Präsentation oder einem Vortrag vor. ● Optional: Zeigen Sie ein 2-minütiges Video über die Auswirkungen der Bildschirmzeit (*z. B. von Common Sense Media*).
Detaillierte Anweisungen	**Selbstbewertungsaktivität (10 Minuten)** ● Verteilen Sie einen kurzen Fragebogen, in dem Sie die Studierenden bitten, über ihre Smartphone-Gewohnheiten nachzudenken. ● Mögliche Fragen sind beispielsweise: ▪ Wie oft überprüfen Sie Ihr Handy pro Stunde? ▪ Benutzt du dein Handy vor dem Schlafengehen? ▪ Fühlst du dich unruhig, wenn du dein Handy nicht bei dir hast? **Reflexion in Kleingruppen (10 Minuten)** ● In Gruppen von 3–4 Personen tauschen sich die Schüler aus und diskutieren ihre Antworten. ● Bitten Sie sie, einen gemeinsamen negativen Effekt zu nennen, den sie alle erleben. **Strategie-Brainstorming (8 Minuten)**

	• Jede Gruppe schlägt eine realistische Strategie zur Reduzierung oder Kontrolle der Bildschirmzeit vor (z. B. „*Keine Handys beim Abendessen*“, „*App-Time* “). • Schreiben Sie die Vorschläge an die Tafel und besprechen Sie sie kurz. **Zusammenfassung & Persönliches Versprechen (5 Min.)** • Jeder Schüler füllt einen Zettel mit der Aufschrift „Mein Bildschirmziel“ aus, auf dem er eine Veränderung notiert, die er diese Woche ausprobieren möchte. • Optional: Die Versprechen können an einer Tafel im Klassenzimmer aufgehängt werden.
Link zur DigRight- App	Diese Lektion soll Teenagern helfen, alle negativen Aspekte der Smartphone-Abhängigkeit im Verhältnis zu den Hauptmerkmalen der **Technologieabhängigkeit kritisch zu definieren.**
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Für Schüler mit Lese- und Schreibschwierigkeiten sollten mündliche Antworten oder Zeichnungen anstelle von Schrift erlaubt werden. • Verwenden Sie einfache Sprache für Schüler mit Lernschwierigkeiten. • Studierende werden zur gegenseitigen Unterstützung während Reflexions- und Gruppenaktivitäten in Gruppen eingeteilt. • Stellen Sie digitale oder vergrößerte Kopien der Arbeitsblätter für sehbehinderte Schüler bereit.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	**a) Formative Bewertung** Dies geschieht während des Unterrichts, um das Verständnis der Schüler in Echtzeit zu überprüfen. • Den Unterricht anpassen, Diskussionen lenken und die Beteiligung fördern. • Beispiele: ○ Die Lehrkraft beobachtet die Schülerdiskussionen, um wichtige Erkenntnisse zu gewinnen. ○ Kurzer Überblick über Gruppen-Brainstorming-Strategien zur Gewinnung von Erkenntnissen über Lernprozesse.

b) Selbsteinschätzung

Die Studierenden bewerten ihr eigenes Verhalten und ihren Lernprozess.

- Fördert die Entwicklung von Selbstwahrnehmung und Verantwortungsbewusstsein im Umgang mit dem Handy.
- Beispiel: ein persönlicher Fragebogen zur Bildschirmnutzung oder eine Reflexion über das „*Meine Bildschirmziele*“.

c) Peer-Bewertung

Während Gruppenaktivitäten reflektieren die Studierenden einander und geben sich gegenseitig Feedback.

- Fördert kollaboratives Lernen und sozial-emotionale Kompetenzen.
- Beispiel: Gruppenreflexion, bei der Gleichaltrige gemeinsame Erfahrungen austauschen und die Strategieentwicklung unterstützen.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungscheckliste *(Für den Gebrauch durch Lehrkräfte)*

Zur Verwendung, während die Schüler in Gruppen oder Paaren arbeiten:

Kriterien	Beobachtet (✓)	Anmerkungen
Beteiligt sich an der Diskussion		
Teilt persönliche Einblicke		
Zeigt Verständnis		*(z. B. werden spezifische Auswirkungen erwähnt)*
Beteiligt sich an Strategie-Brainstorming		

b) Beispiel für eine einfache Bewertungsmatrix *(optional)*

Kriterien	Aufkommen	Entwicklung	Kompetent
Erkennt übermäßige Telefonnutzung	☐	☐	☐

Reflektiert über die Auswirkungen	☐	☐	☐
Schlägt Lösung vor	☐	☐	☐

Reflexionsanregungen für Studierende	Geben Sie diese mündlich oder schriftlich am Ende der Stunde: • Was hat Sie an Ihren Telefongewohnheiten am meisten überrascht? • Wie wirkt sich Ihre Handynutzung auf Ihre Konzentration oder Ihren Schlaf aus? • Welche Veränderung sind Sie bereit vorzunehmen? Warum? • Was ist für Sie das Schwierigste daran, die Bildschirmzeit zu reduzieren?
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	***a) Checkliste zur Selbsteinschätzung*** Die Schüler sollen ankreuzen, was zutrifft: • Ich schaue mehr als 10 Mal pro Stunde auf mein Handy. • Ich benutze mein Handy direkt vor dem Schlafengehen. • Ich lasse mich bei den Hausaufgaben von meinem Handy ablenken. • Ich werde unruhig, wenn ich mein Handy nicht überprüfen kann. • Ich möchte meine Bildschirmzeit reduzieren. • Eine Sache werde ich versuchen zu ändern: _____ ***b) Offene Anregungen zur Peer-Reflexion*** Für Paare oder kleine Gruppen: • Welche Handygewohnheit haben wir gemeinsam? • Wie wirkt sich diese Gewohnheit unserer Meinung nach auf uns aus? • Was können wir beide diese Woche ausprobieren, um unsere digitalen Gewohnheiten zu verbessern?

Hinweise für Lehrkräfte	*Beobachten:* • Sind die Studierenden bei ihren Selbsteinschätzungen ehrlich und reflektiert? • Beteiligen sie sich respektvoll an Diskussionen unter Gleichaltrigen? • Können sie ein realistisches Ziel oder eine Strategie zur Verhaltensänderung formulieren? *Antizipieren:* • Verleugnung oder Abwehrhaltung: Manche Schüler spielen ihren Handykonsum herunter. • Überforderung: Andere könnten sich schämen oder unsicher sein, wo sie anfangen sollen. • Fördern Sie während der gesamten Aktivität eine vorurteilsfreie und unterstützende Atmosphäre. Schwierigkeiten im Umgang mit dem Handy sind normal. Wir suchen nach Strategien, nicht nach Perfektion.“ Das reduziert Schuld- und Schamgefühle und ermutigt die Schüler, sich offen zu beteiligen.

Unterrichtsplan 2	
Titel	„Vernetzt und doch getrennt?“ Eine Untersuchung von Technologie und Emotionen
Altersgruppe	12-18 Jahre alt
Zeitrahmen	45 Minuten
Lernziel	Um Schülern zu helfen, die emotionalen und zwischenmenschlichen Auswirkungen übermäßiger Smartphone-Nutzung zu erforschen und gesündere Kommunikationsgewohnheiten zu entwickeln.
Lernziele	1. Erkennen Sie, wie die Smartphone-Nutzung Emotionen und Beziehungen beeinflussen kann. 2. Reflektieren Sie über Ihre eigenen emotionalen Reaktionen auf digitale Interaktionen 3. Schlagen Sie eine Strategie zur Verbesserung der persönlichen Kommunikation und des emotionalen Gleichgewichts vor.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Emotions- und Technologie-Szenariokarten (*vom Lehrer bereitgestellt*) ▪ Alternativ können Gruppen ihre eigenen Szenariokarten entwerfen oder gemeinsam einen „Kodex für gesunde Kommunikation“ für die Klasse entwickeln, um die konstruktivistische Eigenverantwortung zu stärken. • Papier oder Tagebücher zum Nachdenken • Whiteboard oder Flipchart • Markierungen • Optional: ausgedrucktes Arbeitsblatt „Technik & Gefühle“ (*Emotionen technischen Situationen zuordnen*)
Detaillierte Anweisungen	**Einleitendes Aufwärmprogramm (5 Minuten)** • Frage: „*Haben Sie sich jemals schlechter gefühlt, nachdem Sie Ihr Handy benutzt haben?* “ • Kurzes Brainstorming darüber, wie Handys uns sowohl gute als auch schlechte Gefühle bereiten können.

	Szenariokarten-Aktivität (15 Minuten) ● Teilen Sie die Schüler in kleine Gruppen (3–4) ein. ● Jeder Gruppe werden 2–3 Szenariokarten gegeben (z. B. *„Habe nicht genügend Likes für einen Beitrag bekommen“*, *„Streit per SMS“*, *„Habe gesehen, wie Freunde ohne dich in den sozialen Medien unterwegs waren“*). ● Gruppen diskutieren: ○ Wie würde sich jemand dabei fühlen? ○ Wäre die Reaktion im persönlichen Gespräch anders? ○ Was könnte in dieser Situation helfen? ● Die Gruppen berichten kurz zurück
Detaillierte Anweisungen	**Reflexion und Diskussion (10 Minuten)** ● Die Schüler verfassen einzeln Antworten auf zwei Aufgabenstellungen: ○ Beschreiben Sie eine Situation, in der Ihre Handynutzung Ihre Gefühle beeinflusst hat. ○ Wie hat sich das auf Ihre Beziehungen zu anderen ausgewirkt? ○ Welche Strategie Ihrer Kollegen erscheint Ihnen am realistischsten und warum? ● Laden Sie Freiwillige ein, ihre Erfahrungen zu teilen, sofern dies angenehm ist. **Brainstorming im Plenum: Positive Alternativen (10 Minuten)** ● Erstellen Sie als Klasse eine Liste mit gesunden Kommunikationsstrategien und Möglichkeiten, mit emotionalem Stress umzugehen, ohne zum Telefon zu greifen (*z. B. persönliche Gespräche, Tagebuch schreiben, Spaziergänge, Bildschirmpausen*). ● Schreibe diese an die Tafel. **Abschlussaufgabe (5 Minuten)** ● Jeder Schüler schreibt eine „Verbindungsherausforderung“ auf eine Karte: ○ Beispiel: *„Sprich diese Woche persönlich mit einem Freund, anstatt ihm eine SMS zu schreiben.“*

	• In einer kurzen Folgesitzung werden die Studierenden über ihre Herausforderungen berichten. • Optional: Erstellen Sie eine „Klassen-Verbindungswand“, an der die Schüler ihre Versprechen anheften können.
Link zur Digright -App	Diese Lektion soll Teenagern helfen, kritisch zu hinterfragen, wie **sich die Smartphone-Nutzung auf ihr emotionales Wohlbefinden und ihre Beziehungen auswirkt**.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Bieten Sie mündliche Alternativen für Schüler an, denen das Schreiben oder Lesen schwerfällt. • Die Schüler können wählen, ob sie die Szenarien allein oder in Zweiergruppen reflektieren möchten. • Verwenden Sie vereinfachte Sprache oder visuelle Hilfsmittel für Schüler mit Englisch als Zweitsprache oder Lernschwierigkeiten. • Aus Gründen des Datenschutzes soll die anonyme Einreichung von Reflexionen ermöglicht werden.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	**a) Formative Bewertung** Bewertet die Schüler während des Unterrichts durch Beobachtung und Beteiligung: • Beteiligen sich die Studierenden an Gruppendiskussionen? • Verstehen sie emotionale Reaktionen auf bestimmte Situationen und können sie diese zum Ausdruck bringen? • Verknüpfen sie die Nutzung von Technologie mit realen Lebenserfahrungen? Ziel: die Moderation zu steuern und Tempo oder Unterstützung je nach Bedarf anzupassen. **b) Selbsteinschätzung** Die Studierenden reflektieren ihre eigenen emotionalen Erfahrungen mit der Smartphone-Nutzung: • Wird während der individuellen Reflexion und der „Verbindungsherausforderung“ verwendet

- Fördert Verantwortungsbewusstsein und emotionale Achtsamkeit.

Ziel: Förderung von Metakognition und Eigenverantwortung.

c) Peer-Bewertung

Informell, durch Diskussion von Szenariokarten in der Gruppe:

- Die Studierenden bewerten und entwickeln die Antworten der anderen weiter, indem sie technikbezogene Situationen diskutieren und Bewältigungsstrategien vorschlagen.
- Fördert Empathie, gemeinsame Erkenntnisse und kollaborative Problemlösung.

Ziel: Entwicklung von Kommunikations- und sozial-emotionalen Fähigkeiten.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungscheckliste *(Für den Gebrauch durch Lehrkräfte)*

Verhalten/Fähigkeit	Beobachtet (✓)	Anmerkungen
Beteiligt sich an Gruppendiskussionen		
Drückt emotionale Reaktionen deutlich aus		
Zeigt Empathie oder hört Gleichaltrigen zu		
Stellt eine Verbindung zwischen Technologie und Emotionen her.		
Schlägt eine realistische Bewältigungsstrategie vor		

Beispiel für eine einfache Bewertungsmatrix

Kriterien	Aufkommen	Entwicklung	Kompetent
Identifiziert emotionale Auswirkungen	*Unklar oder themenfremd*	*Identifiziert 1 Effekt*	*Erklärt mehrere Effekte klar*
Persönliche Einblicke	*Keine oder unklare Angaben*	*Ein gewisser Einsatz wurde gezeigt*	*Ehrlich, nachdenklich und präzise*
Strategie vorgeschlagen	*Zusammenhangslos oder unrealistisch*	*Grundlegend oder allgemein*	*Realistisch und relevant*

Reflexionsanregungen für Studierende	Nutzen Sie diese im Rahmen der schriftlichen Reflexion oder in der mündlichen Diskussion: • Haben Sie sich jemals aufgrund von etwas im Internet ausgeschlossen, ängstlich oder überfordert gefühlt? • Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Handy Ihren Beziehungen hilft oder schadet? Inwiefern? • Wie würden Sie mit einem schwierigen Gefühl umgehen, ohne Ihr Handy zu benutzen? • sieht für Sie ein *„gesunder" Tag im Umgang mit Ihrem Smartphone aus?*
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	***Checkliste zur Selbsteinschätzung*** Anwendung nach der Reflexion oder Szenariokartenaktivität: • Ich kann einen Weg nennen, wie sich meine Handynutzung auf mein Befinden auswirkt. • Ich kann eine Situation beschreiben, in der mein Handy eine Beziehung beeinträchtigt hat. • Ich hörte meinen Kollegen zu und teilte meine Gedanken respektvoll mit. • Ich habe einen realistischen Plan zur Verbesserung der Kommunikation erstellt. • Ich möchte diese Woche meine „Verbindungs-Challenge" ausprobieren. • Eine Sache habe ich heute über mich selbst gelernt: _____

	Offene Anregungen zur Peer-Reflexion ● In unserer Gruppe habe ich von meinen Kollegen unter anderem Folgendes gelernt: ● Wir waren uns einig, dass eine häufige emotionale Folge der Nutzung von Technologie... ● Wir alle denken, dass eine gesunde Art, offline in Kontakt zu bleiben, darin besteht...
Hinweise für Lehrkräfte	*Beobachten:* ● Sind die Schüler während der Szenariodiskussionen **engagiert und empathisch?** ● Können die Schüler eine persönliche Beziehung aufbauen, **respektieren aber gleichzeitig Grenzen**? ● Sind die Strategien **realistisch** oder nur allgemeine Antworten? *Antizipieren:* ● **sensible Themen** zur Sprache kommen (z. B. Ausgrenzung, Online-Mobbing, soziale Ängste). ● Manche Schüler haben Schwierigkeiten, **ihre Gefühle auszudrücken** – unterstützen Sie sie mit emotionalem Vokabular oder Satzanfängen. ● **Ermutigen Sie zu Offenheit, aber respektieren Sie die Privatsphäre**: Erinnern Sie die Schüler daran, dass sie nur das teilen können, womit sie sich wohlfühlen.

ANHANG I – SZENARIO-KARTEN

SZENARIOKARTEN

Hinweise für Lehrkräfte:

- Drucken Sie 2–3 Karten pro Gruppe aus, schneiden Sie sie aus und verteilen Sie sie.
- Die Schüler lesen das Szenario und beantworten Diskussionsfragen.
- Wählen Sie eine Mischung aus alltäglichen, emotionalen oder mehrdeutigen Situationen.

🔷 Szenario 1

Du veröffentlichst eine Story und schaust alle paar Minuten nach, wer sie gesehen hat. Du bist enttäuscht, wenn nur wenige Leute reagieren.

Diskussionsfragen:

- *Wie könnte sich diese Situation auf Ihre Gefühle auswirken?*
- *Würde sich das im realen Leben in gleicher Weise auf Sie auswirken?*
- *Wie könnte man das anders handhaben?*

🔷 Szenario 2

Du bist mit Freunden zusammen, aber alle starren auf ihre Handys. Du fühlst dich unwohl und ignoriert.

Diskussionsfragen:

- *Wie wirkt sich das auf Ihre Beziehungen aus?*
- *Was könnte diesen Moment verbessern?*
- *Haben Sie etwas Ähnliches erlebt?*

🔷 Szenario 3

Du hast ein Foto von Klassenkameraden gesehen, die ohne dich zusammen waren. Du warst nicht eingeladen.

Diskussionsfragen:

- *Welche Emotionen könnten dadurch ausgelöst werden?*
- *Würden Sie anders empfinden, wenn Sie das Foto nicht gesehen hätten?*
- *Wie können Sie auf gesunde Weise reagieren?*

🔷 Szenario 4

Ihr geratet per SMS in einen Streit. Er eskaliert schnell, weil ihr den Tonfall des anderen nicht deuten könnt.
Diskussionsfragen:

- *Warum sind digitale Auseinandersetzungen schwieriger zu handhaben?*
- *Wie hätte das Ganze in Präsenz anders verlaufen können?*
- *Was würde zur Lösung des Konflikts beitragen?*

🔷 Szenario 5

Du fühlst dich traurig oder ängstlich, also scrollst du stundenlang durch soziale Medien, um dich abzulenken.
Diskussionsfragen:

- *Hilft Ihnen das tatsächlich emotional?*
- *Wie kann man gesünder damit umgehen?*
- *Woran könnten Sie erkennen, wann Sie aufhören müssen?*

🔷 Szenario 6

Du vergleichst dich online mit Menschen, die immer glücklicher, attraktiver oder erfolgreicher zu sein scheinen.
Diskussionsfragen:

- *Wie kann sich das auf Ihr Selbstwertgefühl auswirken?*
- *Warum sind soziale Medien nicht immer real?*
- *Was können Sie tun, um Ihre psychische Gesundheit zu schützen?*

ANHANG II – BEISPIEL-ARBEITSBLATT – „*REFLEXIONSBLATT ZU TECHNIK UND GEFÜHLEN*“

Dieses Arbeitsblatt hilft den Schülern, die Szenariodiskussionen individuell zu verarbeiten.

1. Über welches Szenario hat Ihre Gruppe am häufigsten gesprochen?

✍

2. Welche Emotionen spielten in dieser Situation eine Rolle?

(Bitte alle Zutreffenden ankreuzen oder weitere hinzufügen)

☐ Traurigkeit
☐ Angst
☐ Eifersucht
☐ Frustration
☐ Einsamkeit
☐ Peinlichkeit
☐ Wut

Andere: _____

3. Warum kommt es Ihrer Meinung nach online häufiger vor als im persönlichen Kontakt?

✍

4. Wie könnte man gesünder oder positiver damit umgehen?

✍

5. Was würden SIE anders machen, wenn Sie mit einer ähnlichen Situation konfrontiert wären?

✍

Unterschrift *(optional)* : _____

Datum: _____

Unterrichtsplan 3	
Titel	„Wo ist meine Zeit geblieben?“ Smartphones und Produktivität
Altersgruppe	12-18 Jahre alt
Zeitrahmen	45 Minuten
Lernziel	Um den Schülern zu helfen, zu erkennen, wie sich die Smartphone-Nutzung auf ihre Zeit, ihre Routinen und ihre Produktivität auswirkt, und um persönliche Strategien zu entwickeln, um die Kontrolle zurückzugewinnen.
Lernziele	1. Verfolgen und bewerten Sie ihre Smartphone-Nutzung 2. Identifizieren Sie persönliche Zeitfresser-Gewohnheiten, die durch Handys verursacht werden. 3. Erstellen Sie einen einfachen Aktionsplan zur Verbesserung Ihrer Konzentration und Ihres Zeitmanagements.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	● Gedrucktes Arbeitsblatt „Tägliches Telefonnutzungsprotokoll“ ● Timer oder Stoppuhr ● Whiteboard oder Flipchart ● Filzstifte oder Kugelschreiber ● Optional: Digitaler Bildschirmzeitbericht von den Geräten der Schüler (*mit Einwilligung*)
Detaillierte Anweisungen	**Einleitende Diskussion (5 Minuten)** ● Fragen Sie die Schüler: „*Wie viele Stunden verbringen Sie Ihrer Meinung nach täglich mit Ihrem Handy?*“ ● Zeigen Sie grobe Durchschnittswerte an (z. B. verbringen Jugendliche außerhalb der Schule 5-7 Stunden pro Tag vor Bildschirmen). ● **Stille Aktivität – Reflexion über die Handynutzung (10 Minuten)** ● Verteilen Sie das Arbeitsblatt zum täglichen Telefonnutzungsprotokoll: ○ Am häufigsten verwendete Apps ○ Zeitaufwand

	○ Was wurde während der Nutzung vermieden oder verschoben (z. B. Hausaufgaben, Schlaf, Sport)? ● Die Schüler füllen es selbstständig und ehrlich aus. *App zur Überprüfung der Bildschirmzeit wird es den Schülern* letztendlich ermöglichen, ihre Wahrnehmungen mit den tatsächlichen Daten zu vergleichen.
Detaillierte Anweisungen	**Kleingruppendiskussion (10 Minuten)** ● In Gruppen von 3–4 Personen diskutieren die Studierenden: ○ Überraschungen aus ihrer eigenen Verwendung ○ Wie sich die Telefonzeit auf ihre Produktivität oder Konzentration auswirkt ○ Wann sich die Handynutzung hilfreich bzw. schädlich anfühlt. **Mini-Lektion – Der „Fokusdieb“ (5 Min.)** ● Die Lehrerin führt in das Thema Mikroablenkungen und die Kosten des Aufgabenwechsels durch häufige Handynutzung ein. ● Kurzes Beispiel: *„Ein fünfminütiger Blick auf Ihre SMS kann Ihre Konzentration für 20 Minuten unterbrechen.“* **Aktionsplan – „Meine Fokus-Lösung“ (10 Min.)** ● Jeder Schüler notiert 2–3 kleine, konkrete Änderungen, um besser mit seinem Handy umzugehen: ○ z. B.: *„Bitte während des Lernens den „Nicht stören“-Modus aktivieren “ – „Kein TikTok vor dem Schlafengehen“ – „Lade dein Handy nachts außerhalb des Zimmers auf“* ● Die Studierenden sollten außerdem Strategien mit ihren Kommilitonen austauschen oder gemeinsam eine „Fokus-Fix-Tipps-Wand“ gestalten (*dies fördert die Eigenverantwortung und Rechenschaftspflicht der Studierenden*). **Zusammenfassung der Unterrichtsstunde (5 Minuten)** ● Bitten Sie 2–3 Freiwillige, eine geplante Veränderung vorzustellen. ● Ermutigen Sie andere, sich diese Woche stillschweigend zu mindestens einer Strategie zu verpflichten.

	Nachbetrachtung (*individuell*) ● Jeder Schüler sollte sich anschließend die Frage stellen: „*Welche Strategie hat nach einer Woche am besten funktioniert?*“
Link zur DigRight- App	Diese Lektion soll Teenagern helfen, **Zeitmanagement und Produktivität** im Zusammenhang mit der Smartphone-Nutzung kritisch zu bewerten.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	● Ermöglichen Sie mündliche Reflexionen oder Partnerarbeit für Schüler, die Schwierigkeiten mit dem Schreiben haben. ● Für Schüler mit kognitiven oder sprachlichen Schwierigkeiten sollten vereinfachte Arbeitsblattversionen oder Hilfsmittel bereitgestellt werden. ● Nehmen Sie Rücksicht auf Schüler, die kein Handy besitzen – konzentrieren Sie sich in diesem Fall auf die allgemeine Bildschirmzeit.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	**Formative Bewertung** Beobachten Sie die Beteiligung der Schüler an Diskussionen und die Bearbeitung von Aufgaben. ● Beteiligen sich die Studierenden an Gruppendiskussionen? ● Verknüpfen sie die Nutzung von Technologie mit realen Lebenserfahrungen? **Selbsteinschätzung** Durch das Telefonnutzungsprotokoll und den persönlichen Aktionsplan **Peer-Bewertung** Informeller Austausch und Reflexionen in der Gruppe: ● Die Studierenden bewerten und entwickeln die Antworten der anderen weiter, indem sie technikbezogene Situationen diskutieren und Bewältigungsstrategien vorschlagen. ● Fördert Empathie, gemeinsame Erkenntnisse und kollaborative Problemlösung.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungscheckliste *(Für den Gebrauch durch Lehrkräfte)*

Verhalten/Fähigkeit	Beobachtet (✓)	Anmerkungen
Spiegelt die Telefonnutzung ehrlich wider.		
Erkennt persönliche Ablenkungen		
Beteiligt sich an Gruppendiskussionen		
Schlägt realistische Strategien vor		

Einfacher Bewertungsbogen (für einen Aktionsplan)

Kriterien	Aufkommen	Entwicklung	Kompetent
Selbstwahrnehmung	*Minimaler Einblick*	*Allgemeine Ideen*	*Klare, persönliche Beispiele*
Strategiequalität	*vage oder unrealistisch*	*Grundlegende Strategien*	*Konkrete und praktische Lösungen*
Eigentum	*Passivton*	*Mittlere Anstrengung*	*Aktives Engagement und Absicht*

Reflexionsanregungen für Studierende	• Wann wird Ihre Handynutzung zur Ablenkung? • Was gibst du auf, wenn du zu viel Zeit mit deinem Handy verbringst? • Wie können kleine Veränderungen einen großen Unterschied in Ihrer Konzentration oder Routine bewirken? • Welches Zeitmanagement-Ziel können Sie heute schon angehen?
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	***Checkliste zur Selbsteinschätzung*** • Ich war überrascht, wie viel ich mein Handy benutze. • Ich habe Zeiten identifiziert, in denen ich produktiver sein könnte.

	• Ich habe in meiner Gruppe mindestens eine Idee geteilt. • Ich habe in meinem Fokus-Fix-Plan mindestens zwei konkrete Strategien formuliert. • Ich bin bereit, diese Woche eine Änderung auszuprobieren.
Hinweise für Lehrkräfte	*Beobachten:* • Sind die Studierenden in ihrer Selbstreflexion **ehrlich?** • Sind die Strategien **realistisch und personalisiert**? • Beteiligen sich die Schüler konstruktiv an den Diskussionen? *Antizipieren:* • Manche **unterschätzen möglicherweise** ihre Handynutzung oder schämen sich dafür. • Andere könnten sich **angegriffen fühlen** oder ablehnend reagieren – formulieren Sie das Thema um und konzentrieren Sie sich auf **Ausgewogenheit und Selbstermächtigung**, nicht auf Schuldzuweisungen.

ANHANG I – ARBEITSBLATT 1: TELEFONNUTZUNGSPROTOKOLL

Wo ist meine Zeit geblieben?

Anleitung: Reflektiere ehrlich darüber, wie du dein Handy an einem typischen Tag nutzt. Das ist nur für dich – niemand wird deine Antworten bewerten.

1. Meistgenutzte Apps (Top 3)

(Verwenden Sie, falls verfügbar, die Bildschirmzeiteinstellungen oder schätzen Sie diese.)

App-Name	Ungefähre Uhrzeit heute	Zweck *(z. B. Spaß, Schule, Unterhaltung)*

2. Was habe ich heute auf meinem Handy verschoben oder übersprungen?

(z. B. Hausaufgaben, Schlaf, Gespräche, Hausarbeiten)

✍

3. Wann nutze ich mein Handy am häufigsten?

(Bitte alle Zutreffenden ankreuzen oder weitere hinzufügen)

☐ Direkt nach der Schule
☐ Vor dem Schlafengehen
☐ Während der Mahlzeiten
☐ Während der Hausaufgaben
☐ Gleich nach dem Aufwachen
☐ Wenn ich mich gelangweilt oder ängstlich fühle

Andere: _____

4. Wie fühle ich mich normalerweise nach längeren Telefongesprächen?

☐ Voller Energie
☐ Müde
☐ Ängstlich
☐ Taub
☐ Schuldig
☐ Entspannt
☐ Mir fällt es nicht wirklich auf.

Andere Gefühle: _____

ANHANG II – ARBEITSBLATT 2: FOKUS-FIXPLAN

Mein Fokus-Fix-Plan – Zeit und Aufmerksamkeit zurückgewinnen

Anleitung: Verwenden Sie dieses Blatt, um kleine, realistische Änderungen zu entwerfen, die Sie diese Woche ausprobieren möchten.

1. Meine größten Ablenkungen: *Was stört Ihre Konzentration am meisten?*

1.
2.
3.

2. Meine Ablenkungsauslöser: *Was veranlasst Sie normalerweise dazu, Ihr Handy in die Hand zu nehmen?*

(Bitte ankreuzen oder eigene Liste erstellen)

☐ Langeweile
☐ Benachrichtigungen
☐ Ich habe das Gefühl, bei den Hausaufgaben nicht weiterzukommen
☐ Etwas vermeiden wollen
☐ Gewohnheit – Ich denke gar nicht darüber nach

Andere: _____

3. Ein Bereich, den ich verbessern möchte: *z. B. Lernen, Schlafen, Gespräche, Tagesablauf*

✍

4. Drei Dinge, die ich diese Woche ausprobieren werde: *Einfach und konkret halten.*

- Ich werde: _____
- Ich werde: _____
- Ich werde: _____

5. Warum es mir wichtig ist: *Meine Motivation für die Veränderung*

✍

6. Mein Unterstützungsnetzwerk: *Wer oder was wird mir helfen, durchzuhalten?*

☐ Ein Freund
☐ Eine Erinnerungsnotiz
☐ Benachrichtigungen deaktivieren
☐ Bildschirmzeit-App

Andere: _____

7. Tag der Fortschrittskontrolle:

- Ich werde mich am folgenden Tag selbst überprüfen: _____
- Ich werde fragen:
  - Habe ich meinen Plan eingehalten?
  - Wie hat es sich angefühlt?
  - Was muss angepasst werden?

Unterrichtsplan 4	
Titel	„Wieder die Kontrolle“ – Gesunde digitale Gewohnheiten gestalten
Altersgruppe	12-18 Jahre alt
Zeitrahmen	45 Minuten
Lernziel	Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler zu befähigen, einen individuellen Plan für eine ausgewogene Smartphone-Nutzung zu erstellen, der ihr Wohlbefinden, ihre Produktivität und ihre Beziehungen unterstützt.
Lernziele	1. Überlegen Sie, was digitales Gleichgewicht für sie bedeutet. 2. Persönliche Auslöser und ungesunde digitale Gewohnheiten identifizieren 3. Entwerfen Sie einen realistischen und nachhaltigen **Plan für digitales Wohlbefinden**
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• einen „*Digitalen Wellnessplan*“ (eine pro Schüler/in) • Whiteboard oder Flipchart • Stifte, Bleistifte, Filzstifte • Post-it-Zettel (optional) • Musik/Lautsprecher für optionales Reflexionssegment
Detaillierte Anweisungen	**Einstiegsfrage – „Wie sieht Balance aus?“ (5 Minuten)** • Frage: „*Stell dir einen Tag vor, an dem du dein Handy genau im richtigen Maß nutzt. Wie sieht so ein Tag aus?*“ • Die Schüler reflektieren still oder notieren 2–3 Ideen. • Sammeln Sie Gedanken auf der Tafel: „*Anzeichen eines ausgeglichenen digitalen Lebens*“ (z. B. mehr Schlaf, konzentriertes Lernen, echte Gespräche, Zeit im Freien). **Geführte Reflexion – „Meine Auslöser & Gewohnheiten“ (10 Min.)** • Die Schüler sollen kurze Antworten auf folgende Fragen schreiben: ○ Wann greife ich am häufigsten zu meinem Handy?

	○ Welche Emotionen veranlassen mich zum Scrollen (Langeweile, Stress, Einsamkeit)? ○ Welche Gewohnheiten möchte ich ändern? ● Optional: Spielen Sie beruhigende Hintergrundmusik, um sich ungestört konzentrieren zu können. **Erstellen Sie Ihren „Digitalen Wellnessplan“** (20 Minuten) ● Verteilen Sie das Arbeitsblatt zum digitalen Wellnessplan, das Folgendes beinhaltet: ○ Meine Auslöser für Bildschirmzeit ○ 3 Dinge, die ich ändern möchte ○ Meine handyfreien Zonen oder Zeiten ○ Gesunde Alternativen (was man stattdessen tun kann) ○ Meine Motivationserklärung Die Schüler gestalten und personalisieren ihren Plan – sie können, wenn möglich, Farben, Aufkleber oder Zeichnungen verwenden.
Detaillierte Anweisungen	**Erstellen Sie Ihren „Digitalen Wellnessplan“ (20 Minuten)** ● Verteilen Sie das Arbeitsblatt zum digitalen Wellnessplan, das Folgendes beinhaltet: ○ Meine Auslöser für Bildschirmzeit ○ 3 Dinge, die ich ändern möchte ○ Meine handyfreien Zonen oder Zeiten ○ Gesunde Alternativen (was man stattdessen tun kann) ○ Meine Motivationserklärung ● Die Schüler gestalten und personalisieren ihren Plan – sie können Farben, Aufkleber oder Zeichnungen verwenden, falls vorhanden. **Partnerpräsentation oder Galeriegang (5 Minuten)** ● Die Studierenden können entweder: ○ Bildet Paare und teilt einen Teil eures Plans auf.

	○ Oder man legt die Pläne auf die Schreibtische und macht einen stillen Galeriegang, wobei man sich gegenseitig positive Post-it-Zettel hinterlässt. **Kursabschluss – „Ein-Wort-Versprechen“ (5 Min.)** ● Frage: *„Welches Wort fasst Ihr Ziel für diese Woche am besten zusammen?“* ● Die Schüler schreiben es an die Tafel oder teilen es laut mit (z. B. Konzentration, Ruhe, Schlaf, Freiheit). **Strukturierte Nachsorge** ● Die Studierenden sollten die Wirksamkeit ihres Wellnessplans nach dessen Anwendung beurteilen (*dies könnte den Kreislauf schließen und metakognitive Fähigkeiten fördern*).
Link zur DigRight- App	Diese Lektion soll Teenagern helfen, **wieder ein Gleichgewicht zu finden und einen gesünderen digitalen Lebensstil zu gestalten.**
Tipps zur Inklusion/Anpassung	● Bieten Sie Vorlagen mit **visuellen Hinweisen oder vereinfachtem Text an.** ● Erlauben Sie **mündliche** Antworten oder Zeichnungen anstelle von schriftlichen. ● Nutzen Sie die Unterstützung von Gleichaltrigen oder Erwachsenen für Schüler, die Hilfe beim Ausfüllen ihres Plans benötigen. ● Bieten Sie bei Bedarf **Übersetzungs- oder zweisprachige Unterstützung an.**
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	**Formative Bewertung** Beobachten Sie Engagement, Reflexionstiefe und Kreativität während der Planungsaufgabe. **Selbsteinschätzung** Dies spiegelt sich im schriftlichen Plan und im Motivationsschreiben des Schülers wider. **Peer-Bewertung** Positives Feedback während des Partneraustauschs oder des Galeriegangs.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungscheckliste *(Für den Gebrauch durch Lehrkräfte)*

Verhalten/Fähigkeit	Beobachtet (✓)	Anmerkungen
Erkennt persönliche Bildschirmzeitmuster		
Setzt realistische Ziele		
Beteiligt sich an Diskussionen/Austausch		
Zeigt Engagement bei der Aktivität		

Einfache Bewertungskriterien (für den Aktionsplan)

Kriterien	Aufkommen	Entwicklung	Kompetent
Selbstwahrnehmung	*Unklar oder unklar*	*Allgemeine Muster*	*Spezifische, persönliche Einblicke*
Zielsetzung	*Unrealistisch oder generisch*	*Manche dachten*	*Klar, aussagekräftig, erreichbar*
Planvollständigkeit	*Unvollständig*	*Größtenteils gefüllt*	*Vollständig ausgearbeitet mit kreativen Details*

Reflexionsanregungen für Studierende	• Was motiviert Sie dazu, bessere digitale Gewohnheiten zu entwickeln? • Welcher Teil Ihres Plans wird am schwierigsten sein? Warum? • Wie wird sich Ihr Alltag verbessern, wenn Sie diesem Plan folgen? • Welche Unterstützung benötigen Sie, um Ihre Veränderungen beizubehalten?

Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	***Checkliste zur Selbsteinschätzung*** • Ich habe herausgefunden, was meine Bildschirmnutzung auslöst. • Ich habe mindestens 3 persönliche Veränderungen aufgelistet. • Ich habe einen Plan erstellt, der sich für mich realistisch anfühlt. • Ich habe das Gefühl, meine Gewohnheiten besser im Griff zu haben. • Ich möchte diesen Plan ab heute ausprobieren!
Hinweise für Lehrkräfte	*Beobachten:* • Zeigen die Schüler **authentische** Reflexion? • Verknüpfen sie persönliche Erkenntnisse mit sinnvollen Veränderungen? • **Unterstützen** sie die Ziele ihrer Kollegen? *Antizipieren:* • Manche Schüler fühlen sich möglicherweise **überfordert** oder stehen Veränderungen skeptisch gegenüber. • Versichern Sie ihnen, dass kleine Schritte wichtig sind – es geht um **Fortschritt**, nicht um Perfektion. • Bieten Sie in zukünftigen Unterrichtsstunden oder Reflexionsphasen **weiterführende Ermutigung an.**

ANHANG I – DIGITALER WELLNESSPLAN

Mein digitaler Wellnessplan

1. Meine Auslöser für Bildschirmzeit – Was veranlasst mich normalerweise dazu, zu meinem Handy zu greifen?

(Bitte alle Zutreffenden ankreuzen oder eigene hinzufügen)

☐ Wenn mir langweilig ist

☐ Wenn ich mich gestresst oder ängstlich fühle

☐ Wenn ich etwas vermeiden möchte (z. B. Hausaufgaben)

☐ Wenn ich mich einsam fühle

☐ Einfach aus Gewohnheit

Andere: _____

2. Gewohnheiten, die ich ändern möchte - Nennen Sie bis zu drei Telefongewohnheiten, die Sie reduzieren oder ersetzen möchten:

1.

2.

3.

3. Meine handyfreien Zonen oder Zeiten - Wann und wo werde ich regelmäßige Pausen von meinem Handy einlegen?

(Beispiele: während der Mahlzeiten, vor dem Schlafengehen, im Unterricht, beim Lernen)

- _____
- _____

4. Gesunde Alternativen – Anstatt mein Handy in die Hand zu nehmen, könnte ich...

(Wähle aus oder schreibe deinen eigenen Text)

☐ Geh nach draußen

☐ Musik hören

☐ Lies ein Buch

☐ Sprich mit jemandem

☐ Übung oder Dehnung

☐ Werden Sie kreativ (zeichnen, schreiben usw.).

Andere: _____

5. Meine Motivationserklärung – Warum möchte ich meine digitalen Gewohnheiten ändern? Was werde ich dadurch gewinnen?

✍

6. Mein Ziel für die Woche – Eine kleine Maßnahme, die ich diese Woche ausprobieren werde, um im Gleichgewicht zu bleiben:

✍

7. Erinnerung zum Check-in – Wann werde ich darüber nachdenken, wie es läuft?

☐ Nach 2 Tagen

☐ Nach 5 Tagen

☐ Ende der Woche

Andere: _____

Unterschrift *(optional)* : _____

Datum: _____

Unterrichtsplan 5	
Titel	„Mein digitaler Neustart“ – Intelligente Technikentscheidungen treffen
Altersgruppe	12-18 Jahre alt
Zeitrahmen	45 Minuten
Lernziel	Ziel ist es, Studierende durch eine gruppenbasierte Reflexionsübung dazu anzuregen, ihr digitales Verhalten zu überdenken und eine persönliche Verpflichtung zu einem gesünderen Umgang mit Smartphones zu entwickeln.
Lernziele	1. Identifizieren Sie eine wichtige Änderung, die sie bei der Nutzung ihres Smartphones vornehmen möchten. 2. Arbeiten Sie in kleinen Gruppen zusammen, um Strategien und Herausforderungen zu erkunden. 3. Schaffen Sie eine öffentliche oder private Verpflichtung als symbolischen Neustart
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• „*Meine digitale Reset-Karte*“ (Vorlage vom Lehrer bereitgestellt) • Haftnotizen oder Karteikarten • Stifte, Filzstifte, Buntstifte • Flipchart oder eine „*Verpflichtungswand*“ (optional) • Timer oder Uhr für Gruppendiskussionen • Optional: Ruhige Hintergrundmusik
Detaillierte Anweisungen	**Aufwärmübung – „Wenn mein Handy sprechen könnte…“ (5 Minuten)** • Stellen Sie die Frage schriftlich oder mündlich: „*Wenn Ihr Telefon sprechen könnte, was würde es darüber sagen, wie Sie es behandeln – und wie es Sie behandelt?*“ • Geben Sie den Schülern 2 Minuten Zeit, um einen albernen oder ernsten Satz aufzuschreiben (z. B. „*Du benutzt mich, um der Realität zu entfliehen*“ oder „*Lass uns manchmal eine Pause machen*“). • Einige Schüler teilen ihre Gedanken laut mit.

	Gruppenherausforderung – „Eine Veränderung, die wirklich zählt“ (10 Minuten) ● In Gruppen von 3-4 Personen diskutieren die Schüler: ○ Welche Änderung möchte jeder Einzelne bei seiner Smartphone-Nutzung vornehmen? ○ Was macht diesen Wandel schwierig? ○ Was könnte ihnen zum Erfolg verhelfen? ● Jede Gruppe erstellt ihre „**Liste mit einer Veränderung**“ auf einem Haftzettel oder einem kleinen Poster, um sie der Klasse vorzustellen. Die Gruppen sollten außerdem eine gemeinsame Herausforderung und eine gemeinsame Lösung identifizieren, um individuelle Ziele mit gemeinschaftlicher Lösungsfindung in Einklang zu bringen. **Erstellen Sie Ihre „Digitale Reset-Karte“ (15 Minuten)** ● Verteilen Sie das Arbeitsblatt oder die Karteikarten mit den folgenden Abschnitten**:** ○ Meine Gewohnheit, die ich zurücksetzen muss: ○ Warum das wichtig ist: ○ Was ich anders machen werde: ○ Eine Nachricht an mein zukünftiges Ich: Ermutigen Sie die Schüler, ihre Karten mit Bildern, Slogans oder Emojis zu personalisieren.
Detaillierte Anweisungen	**Austausch und Reflexion (10 Minuten)** ● Wählen Sie eine der folgenden Optionen: ○ ***Stiller Galeriegang:*** Karten werden auf Tischen oder an einer Wand ausgelegt; die Schüler gehen herum und hinterlassen freundliche Haftnotizen oder Häkchen auf Karten, mit denen sie sich identifizieren können. ○ ***Partnerarbeit***: Die Schüler lesen ihre Karten einem Partner vor. ○ ***Kreisaustausch***: Im Klassenkreis werden die Schüler eingeladen, die Botschaft nur an ihr zukünftiges Ich weiterzugeben.

	Optionale Abschlussaktivität (5 Minuten) • Spielen Sie leise Musik und lassen Sie die Schüler ihre ***Reset-Karten*** in eine Klassenbox legen, an die Wand hängen oder sie als tägliche Erinnerung in ihrem Tagebuch oder Planer aufbewahren. **Nachverfolgen** • Nach einer Woche sollten die Schüler gebeten werden, ihren Fortschritt selbst einzuschätzen: *„Wie läuft es mit dem Ziel, das Sie sich letzte Woche gesetzt haben?“*
Link zur DigRight- App	Diese Lektion dient **der Festigung des Gelernten** und soll die Schüler dazu anregen, **Verantwortung für ihre Gewohnheiten zu übernehmen** .
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Bieten Sie alternative Formate an (zeichnen Sie einen Cartoon anstatt zu schreiben). • Ermöglichen Sie die mündliche oder paarweise Erstellung von Reset-Karten für Schüler, die Unterstützung benötigen. • Verwenden Sie Satzanfänge oder eine visuelle Version der Reset-Karte. • Bieten Sie Modelle/Beispiele für Menschen mit Lern- oder Sprachschwierigkeiten an.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	**Formative Bewertung** Achten Sie auf die Beteiligung an Gruppendiskussionen und die Aufrichtigkeit der Antworten auf den Reset-Karten. **Selbsteinschätzung** Dies spiegelt sich in der Qualität und Sorgfalt des Engagements jedes einzelnen Schülers wider. **Peer-Bewertung** Dies zeigt sich beispielsweise durch ermutigendes Feedback während der Galerie- oder Präsentationsphase.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungscheckliste *(Für den Gebrauch durch Lehrkräfte)*

Verhalten/Fähigkeit	Beobachtet (✓)	Anmerkungen
Identifiziert realistische digitale Ziele		
Beteiligt sich am Gruppenaustausch		
Vervollständigt eine personalisierte *Reset-Karte*		

Einfache Bewertungskriterien (für den Aktionsplan)

Kriterien	Aufkommen	Entwicklung	Kompetent
Persönliche Reflexion	*Vage*	*Einige Einblicke*	*Klar, präzise, persönlich*
Klarheit der Verpflichtung	*Unklar*	*Teilweise klar*	*Spezifisch und erreichbar*
Kreativität/Präsentation	*Minimal*	*Ein bisschen Mühe*	*Nachdenklich und fesselnd*

Reflexionsanregungen für Studierende	• Welche digitale Gewohnheit ist mir am wichtigsten und ich möchte sie ändern? • Welche Art von Unterstützung oder Erinnerungen helfen mir, auf Kurs zu bleiben? • Woran werde ich erkennen, dass ich in der nächsten Woche Fortschritte mache?
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	***Checkliste zur Selbsteinschätzung*** • Ich habe mir ein Ziel gewählt, das mir sinnvoll erscheint. • Mein Plan ist realistisch und konkret. • Ich habe mein Ziel mit jemand anderem geteilt.

	• Eine Sache könnte ich an meinem Plan verbessern 
Hinweise für Lehrkräfte	*Beobachten:* • Setzen sich die Schüler realistische und sinnvolle Ziele? • Können sie erklären, warum ihnen das Ziel wichtig ist? • Unterstützen sie sich gegenseitig bei ihren Bemühungen? *Antizipieren:* • Manche Schüler schämen sich möglicherweise für ihre Handygewohnheiten – ermutigen Sie sie und betonen Sie *ihre Entwicklung, nicht ihre Schuldgefühle*.

ANHANG I – DIGITALE RESET-KARTE

DIGITALE RESET-KARTE

Mein persönliches Engagement für eine gesündere Handynutzung

1. Meine Gewohnheit, die ich ändern möchte: Welche Smartphone-Gewohnheit möchte ich ändern?

✍ _____

✍ _____

2. Warum es mir wichtig ist: Wie wirkt sich diese Gewohnheit auf mein Leben aus und warum möchte ich sie ändern?

✍ _____

✍ _____

3. Was ich anders machen werde: Welche neue Handlung oder Grenze werde ich stattdessen ausprobieren?

✍ _____

✍ _____

4. Eine Nachricht an mein zukünftiges Ich: Eine Erinnerung, ein Zitat oder eine positive Botschaft, um auf Kurs zu bleiben.

✍ _____

✍ _____

🤔 *Optional: Füge eine Skizze, ein Emoji oder eine Farbe hinzu, die dein Engagement widerspiegelt!*

Sie können diese Karte in ein oder zwei Wochen noch einmal ansehen und schauen, wie es läuft.

3.4 - Videostreaming & Binge-Watching

Unterrichtsplan 1	
Titel	Videokonsum: Vergnügen oder Sucht?
Altersgruppe	12-14 Jahre alt
Zeitrahmen	45-50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden: • Ihre eigenen Videokonsumgewohnheiten und emotionalen Auslöser erkennen. • Erkennen Sie die kognitiven, emotionalen und sozialen Auswirkungen des exzessiven Serienkonsums. • Bewerten Sie, wie das Plattformdesign (Autoplay, Empfehlungen) das Verhalten beeinflusst. • Entwickeln und begründen Sie persönliche Strategien für ein gesünderes und bewussteres Fernsehverhalten.
Lernziele	Am Ende der Unterrichtseinheit werden die Schüler in der Lage sein: • Identifizieren Sie persönliche Muster und Auslöser für exzessives Serienschauen. • Erläutern Sie mindestens ein algorithmisches Merkmal, das Sehgewohnheiten verstärkt. • Schlagen Sie mindestens zwei realistische Strategien für eine ausgewogene Mediennutzung vor und begründen Sie diese. • Erstelle eine gemeinsame Klassentabelle zum Thema „Gesunde Sehgewohnheiten“.

Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Projektor/Smartboard • Kurzvideo: *„Warum schauen wir Serien im Binge-Watching-Modus?“* (2 Minuten) • Brainstorming-Papier oder digitales Notizbuch • Vorlage für einen Exit-Ticket („3–2–1“) • Aktualisierte Beobachtungscheckliste und Bewertungsraster
Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (5 Minuten)** Frage: *„Wann haben Sie das letzte Mal beim Videoschauen die Zeit vergessen?“* Spielen Sie das kurze Video *„Warum schauen wir Serien im Binge-Watching-Modus?“ ab*. Kurze Diskussion: „Was macht es so schwer aufzuhören?“ **Gemeinsame Definition der Lernziele:** Schüler und Lehrer formulieren gemeinsam 2-3 Lernziele (z. B. „Trigger verstehen“, „Lernen, die Sehzeit zu steuern“).
Detaillierte Anweisungen	**Erkundung / Untersuchung (10 Minuten)** Schwerpunkt: *Ursachen und Auswirkungen verstehen*. Die Schüler arbeiten paarweise, um die Antworten auf folgende Fragen zu diskutieren und aufzuzeichnen: • Warum schauen Menschen Serien im Binge-Watching-Modus? (z. B. Langeweile, Stress, Einsamkeit) • Welche Auswirkungen kann es auf Schlaf, Stimmung, Konzentration und soziales Leben haben? • Wie animieren uns Plattformen zum Weiterschauen (Autoplay, Hinweise auf die nächste Folge)? Die Gruppen teilen jeweils zwei Erkenntnisse, um eine sichtbare „Ursache-Wirkungs-Wand“ auf dem Board zu erstellen. **Hauptaufgabe / Erstellung (20 Minuten)** Schwerpunkt: *Lösungsentwicklung*

	• Jede Gruppe entwickelt **3 gesunde Sehgewohnheiten** und verknüpft diese mit den von ihr identifizierten Ursachen/Auswirkungen. • Beispielaufforderung: ○ *„Wenn Stress Ihr Auslöser ist, welche alternative Aktivität könnten Sie planen?“* ○ *„Wenn die Autoplay-Funktion dazu führt, dass man länger bleibt, wie könnte man sie deaktivieren oder ihr widerstehen?“* • Die Schüler erstellen ein **Mini-Poster oder ein kurzes Rollenspiel,** das eine wichtige Strategie veranschaulicht. • **Differenzierung:** Die Schüler können ihre Ideen durch Texte, Zeichnungen oder kurze Sketche ausdrücken. **Austausch & Feedback von Gleichaltrigen (8 Minuten)** Jede Gruppe präsentiert in einer Minute. Die Teilnehmer verwenden das Format **„Lob – Anregung – Staunen“** , plus: • *„Welche Strategien scheinen am effektivsten zu sein und warum?“* Lehrerfrage: *„Welche Gemeinsamkeiten fallen euch bei den Ideen der Gruppen auf?“* Nach dem Feedback nehmen die Gruppen eine schnelle Überarbeitung vor → **Verbesserungszyklus**. **Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten)** Die Studierenden füllen ein „3–2–1 Exit Ticket“ aus: • 3 Dinge, die ich gelernt habe • 2 Ideen von Kollegen, die mir gefallen haben. • Eine Gewohnheit, die ich ändern möchte Die Klasse erstellt gemeinsam aus allen Gruppenergebnissen eine digitale oder gedruckte Tabelle mit dem Titel **„Gesunde Sehgewohnheiten“.**
Link zur DigRight- App	DigRight -App können Schüler Szenarien des Serienmarathons erkunden, um ihr eigenes Verhalten zu analysieren und Alternativen zu entdecken.

Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Studierende, die selten Streaming-Inhalte konsumieren, können stattdessen Kurzvideos (YouTube, TikTok) oder das Scrollen in sozialen Medien analysieren. • Stellen Sie vereinfachte Sprachkarten oder visuelle Symbole für Auslöser/Effekte bereit. • Verteilen Sie die Gruppenrollen rotierend (Sprecher, Schreiber, Zeitnehmer, Empathie-Prüfer).
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Die Lehrkraft beobachtet Gruppenarbeiten und Präsentationen und bewertet die Ideenentwicklung und Problemlösungsfähigkeiten. Die 3-2-1-Abschlusskarten geben Einblick in das individuelle Verständnis und die Selbstwahrnehmung.

Beobachtungsinstrumente (Checkliste, Bewertungsraster)

Beobachtungscheckliste für Lehrkräfte

Name des Schülers	Beteiligt sich aktiv an der Diskussion	Kann "Information süberlastung " 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

Rubrik

Kriterien	**Ausgezeichnet (4 Punkte)**	**Gut (3 Punkte)**	**Entwicklung (2 Punkte)**	**Benötigt Unterstützung (1 Punkt)**
Verständnis von Konzepten	Erklärt anschaulich die Ursachen für exzessives Serienkonsumieren und den Einfluss der Plattformen (Autoplay, Empfehlungen).	Erklärt beide Konzepte mit kleineren Fehlern	Teilweises Verständnis	Zeigt Verwirrung oder zusammenhangslose Ideen
Persönliche Reflexionen	Gibt ein konkretes und relevantes persönliches Beispiel.	Gibt ein allgemeines Beispiel	Unklar oder unklar	Keine oder themenfremde Beiträge

Strategieentwicklung	Mindestens 3 praktische und kreative Strategien, die mit den identifizierten Ursachen verknüpft sind	2–3 realistische Strategien	Einige unklare oder allgemeine	Wenige oder irrelevante
Bewertung der Wirksamkeit	Begründet, welche Strategien am praktikabelsten sind und warum	Bewertungsversuche mit teilweiser Begründung	Listen ohne Begründung	Keine Bewertung
Zusammenarbeit und Feedback	Beteiligt sich aktiv am Geben und Anwenden von Feedback von Kollegen	Beteiligt sich mit minimaler Aufforderung	Begrenzter Beitrag	Passiv oder nicht teilnehmend

Bewertungsleitfaden:

- **18–20 Punkte**: Ausgezeichnetes Verständnis von Konzepten des digitalen Wohlbefindens; gut ausgearbeiteter persönlicher Strategieplan
- **14–17 Punkte:** Solides Verständnis mit Raum für strategische Verfeinerung oder Reflexion.
- **10–13 Punkte:** Teilweises Verständnis; Strategien müssen weiterentwickelt oder personalisiert werden
- **Unter 10 Punkten:** Benötigt zusätzliche Unterstützung oder Wiederholung wichtiger Konzepte

Reflexionsanregungen für Studierende	**1. Wie beeinflusst das Plattformdesign meine Nutzungsdauer?** ✎ *Schreiben Sie Ihre Antwort hier:*

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
2. Welche persönlichen Auslöser kann ich besser kontrollieren?
✎ Schreiben Sie Ihre Antwort hier:

Überprüfen Sie Ihre Antworten:
<table>
<tr><th>Stellungnahme</th><th>Ja</th><th>NEIN</th></tr>
<tr><td>Ich habe mich an der Diskussion beteiligt.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Ich hörte meinen Gruppenmitgliedern zu.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Ich habe eine neue Lösung vorgeschlagen.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Ich habe etwas Wertvolles gelernt.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
</table>
Optional: Worauf bin ich in meinem Plan besonders stolz?
✎ Hier schreiben:
</td>
</tr>
<tr>
<td>Hinweise für Lehrkräfte</td>
<td>
Fördern Sie emotionale Sicherheit – legen Sie Wert auf Reflexion statt auf Wertung.

Betonen Sie, dass Algorithmen nicht neutral sind; sie sind darauf ausgelegt, die Interaktion zu maximieren.

Leitfaden zur Selbstwirksamkeit: Schüler können ihre Sehgewohnheiten durch Bewusstsein und bewusste Entscheidungen verändern.
</td>
</tr>
</table>

Zusammenfassung der zeitlichen Machbarkeit	**Bühnendauer – Wichtigster Fokus** Vorbereitung (5 Min.): Vorwissen aktivieren + Ziele gemeinsam definieren Erkundung (10 Min.): Ursachen, Auswirkungen, algorithmischer Einfluss Hauptaufgabe 20 Min. Strategieentwicklung, Differenzierung Teilen & Feedback 8 Min. Peer-Evaluation, Verbesserungszyklus Reflexion (5–7 Min.): Selbsteinschätzung, Klassendiagramm

Unterrichtsplan 2	
Titel	Zeitmanagement in einer digitalen Welt
Altersgruppe	14-16 Jahre alt
Zeitrahmen	45-50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden analysieren, wie sich der Konsum von Videoinhalten auf ihr Zeitmanagement auswirkt, und persönliche Strategien entwickeln, um ihren Alltag durch eine ausgewogene Nutzung digitaler Medien effizienter zu planen.
Lernziele	Am Ende der Unterrichtseinheit werden die Schüler in der Lage sein: • Ermitteln Sie, wo und wie sie durch Videokonsum Zeit verlieren. • Vergleichen Sie ihre realen und idealen Tagesabläufe und erläutern Sie die wichtigsten Unterschiede. • Setzen Sie sich klare, erreichbare Verbesserungsziele für eine bessere Zeiteinteilung. • Bewerten Sie die Zeitmanagementziele Ihrer Kollegen und geben Sie konstruktives Feedback dazu. • Gemeinsame Muster in der gesamten Klasse identifizieren und gemeinsame Strategien für die Zeitnutzung vorschlagen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Vorlage für einen gedruckten oder digitalen Wochenplan • Haftnotizen / digitale Haftnotizwerkzeuge (z. B. Jamboard, Padlet) • Filzstifte oder Kugelschreiber • Projektor oder interaktives Whiteboard • Reflexionsarbeitsblatt
Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (5 - 10 Minuten)** Die Lehrerin schreibt an die Tafel: *„Ein Tag hat 24 Stunden... aber wo bleiben sie nur?“*

	Brainstorming: *„Wie viele Stunden pro Tag werden mit dem Ansehen von Videos oder in sozialen Medien verbracht?“* Die Schüler geben kurze Antworten; die Lehrkraft lenkt die Reflexion auf *Zeitverschiebung* und *Ausgewogenheit*. **Gemeinsame Definition der Lernziele**: Die Schüler bringen Ideen ein → der Lehrer legt 2-3 Lernziele für die Klasse fest (z. B. „Zeitfallen erkennen“, „einen idealen, ausgewogenen Tag planen“, „von den Strategien anderer lernen“).
Detaillierte Anweisungen	**Erkundung / Untersuchung (10 Minuten)** Die Paare diskutieren: ● Welche Aktivitäten werden verschoben oder fallen gelassen, wenn man Zeit mit dem Ansehen von Videos verbringt? ● Welche Momente des Tages fühlen sich wie „verlorene Zeit“ an? ● Welchen Herausforderungen begegnen Sie beim Versuch, die Bildschirmzeit zu begrenzen? Einige Paare tauschen ihre Erkenntnisse laut aus. Der Lehrer notiert wiederkehrende Verhaltensmuster an der Tafel (z. B. „spätes Fernsehen“, „Multitasking während der Hausaufgaben“). **Hauptaufgabe / Erstellung (20 – 25 Minuten)** **Teil 1 – Realer vs. idealer Zeitplan (15 Min.):** ● Die Schüler füllen zwei Spalten aus: ○ Ein echter Tag: So verbringen sie tatsächlich 24 Stunden. ○ Idealer Tag: Wie sie Lernen, Erholung und Unterhaltung in Einklang bringen möchten. ● Die Lehrkraft kündigt Kontrollpunkte an: ○ „5 Minuten für Ihren tatsächlichen Zeitplan“ ○ „10 Minuten für Ihren idealen Zeitplan und zwei Verbesserungsziele.“

	Teil 2 – Persönliche Ziele (5 Min.): ● Die Schüler schreiben zwei SMART-Ziele (spezifisch, messbar, erreichbar, realistisch, terminiert) auf Haftnotizen: ○ z. B. „Keine Videos nach 22 Uhr“, „15 Minuten Spaziergang, bevor Sie irgendetwas ansehen“. **Differenzierung:** ● Die Schüler können anstelle des Schreibens zeichnen oder digitale Planungswerkzeuge verwenden. ● Für Schüler mit Schreib- oder Aufmerksamkeitsstörungen ist mündliche Erklärung oder Partnerarbeit möglich. **Austausch & Feedback von Gleichaltrigen (8 Minuten)** Die Schüler kleben ihre Haftnotizen an die Tafel oder die digitale Pinnwand. Jeder Schüler wählt das Ziel eines Mitschülers aus und schreibt einen **konstruktiven Tipp auf**: ● „Hier ist ein Weg, wie Sie Ihr Ziel leichter erreichen können...“ Die Lehrkraft regt zur Reflexion an: ● *„Welche Gemeinsamkeiten stellen Sie bei den Bereichen mit Zeitverlust fest?“* ● *„Welche Strategien klingen am realistischsten und warum?“* Die Gruppen diskutieren rasch die sich abzeichnenden klassenweiten Muster → Schaffung eines gemeinsamen Verständnisses. *„Welche Strategien scheinen am effektivsten zu sein und warum?“* Lehrerfrage: *„Welche Gemeinsamkeiten fallen euch bei den Ideen der Gruppen auf?“*
Detaillierte Anweisungen	**Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten)** Die Studierenden füllen einen kurzen Reflexionsbogen aus: 1. Was habe ich über meine Zeitnutzung erkannt? 2. Welche eine Veränderung werde ich ab heute vornehmen? 3. Wie kann ich mich selbst daran erinnern, auf Kurs zu bleiben?

	Optional: Die Schüler fassen die wichtigsten Erkenntnisse zusammen, um gemeinsam ein **Poster mit dem Titel „Tipps für eine ausgewogene Zeiteinteilung im Unterricht“ zu erstellen**.
Link zur DigRight- App	Die Szenarien der DigRight App zum Thema Zeitmanagement können Schülern helfen, ihr eigenes digitales Verhalten zu überprüfen und Alternativen zu erkunden.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Bieten Sie sowohl **visuelle als auch mündliche** Formate für Zeitpläne an (Zeichnung, digital, mündlich). Verwenden Sie farbcodierte Blöcke zur besseren Zugänglichkeit (z. B. rot = Bildschirmzeit, blau = Schule, grün = Ruhezeit). Gruppenrollen (Planer, Zeitnehmer, Motivator) gewährleisten die Teilnahme und reduzieren Ängste.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Die Lehrkraft beobachtet das Engagement der Schüler während der Zeitplanung und Zielsetzung. Mithilfe von Haftnotizen und Reflexionsantworten werden die Selbstwahrnehmung der Schüler und ihre Bereitschaft zur Verhaltensänderung eingeschätzt.

Beobachtungsinstrumente (Checkliste, Bewertungsraster)

Beobachtungscheckliste für Lehrkräfte

Name des Schülers	Beteiligt sich aktiv	Identifiziert Bereiche mit Zeitverlust	Schafft realistische Ziele	Gibt einen konstruktiven Tipp von Gleichgesinnten	Reflektiert über die eigenen Gewohnheiten

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

Rubrik

Kriterien	**Ausgezeichnet (4 Punkte)**	**Gut (3 Punkte)**	**Entwicklung (2 Punkte)**	**Benötigt Unterstützung (1 Punkt)**
Zeitbewusstsein	Benennt klar die spezifischen Momente/Aktivitäten, die zu Zeitverlust führen	Identifiziert einige klare Zeitverlustbereiche	Erwähnt allgemeine Probleme ohne Details	Unwissend oder unfähig, Muster zu erkennen
Zielklarheit	Definiert mindestens 2 SMART-Ziele mit klaren Maßnahmen und Zeitplänen	Die Ziele sind relevant, aber unpräzise oder unmessbar.	Unklare oder unrealistische Ziele	Fehlende oder irrelevante Ziele
Ausgewogenheit und Realismus	Ein idealer Plan sorgt für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Schule, Erholung und Freizeit.	Größtenteils ausgeglichener Plan mit geringfügigen Ungleichgewichten	Der Plan weist unrealistische Proportionen auf.	Plan unrealistisch oder unvollständig

Engagement & Reflexion	Zeigt ein hohes Maß an Eigenverantwortung und passt Ziele nach Feedback an.	Zeigt Bewusstsein und Offenheit für Feedback	Spiegelt oberflächlich wider, wenig Nachbereitung	Widerstandsfähig oder unengagiert
Zusammenarbeit unter Gleichaltrigen	Gibt durchdachtes Feedback und identifiziert gemeinsame Lernmuster in der Klasse	Gibt nützliches, aber kurzes Feedback	Minimale Beteiligung	Kein Beitrag zum Lernen der Gleichaltrigen

Bewertungsleitfaden:

- **18–20 Punkte**: Ausgezeichnetes Verständnis von Konzepten des digitalen Wohlbefindens; gut ausgearbeiteter persönlicher Strategieplan
- **14–17 Punkte:** Solides Verständnis mit Raum für strategische Verfeinerung oder Reflexion.
- **10–13 Punkte:** Teilweises Verständnis; Strategien müssen weiterentwickelt oder personalisiert werden
- **Unter 10 Punkten:** Benötigt zusätzliche Unterstützung oder Wiederholung wichtiger Konzepte

Reflexionsanregungen für Studierende	**1. Welche neuen Gewohnheiten könnten dazu beitragen, dass sich Ihr Tag ausgeglichener anfühlt?** ✎ *Schreiben Sie Ihre Antwort hier:* **2. Zu welcher Tageszeit tappen Sie am meisten in die Falle? Wie können Sie das ändern?** ✎ *Schreiben Sie Ihre Antwort hier:*

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
Überprüfen Sie Ihre Antworten:
<table>
<tr><th>Stellungnahme</th><th>Ja</th><th>NEIN</th></tr>
<tr><td>Mein Plan ist ausgewogen</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Mein Ziel ist erreichbar</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Ich habe zur Idee meines Partners beigetragen.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Ich habe etwas Neues entdeckt</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
</table>
Optional: Worauf bin ich in meinem Plan besonders stolz?
✎ Hier schreiben:
_____
_____
Optional: Was könnte ich an meinem Plan verbessern oder hinzufügen?
✎ Hier schreiben:
_____
_____
</td>
</tr>
<tr>
<td>Hinweise für Lehrkräfte</td>
<td>Um sicherzustellen, dass die 25-minütige Hauptaufgabe effizient abläuft, sollten die Zeitmesspunkte sichtbar bleiben.

Den Fortschritt höher bewerten als die Perfektion – kleine Verhaltensänderungen zählen.

Wiederkehrende Klassenmuster zusammenfassen, um die individuelle Reflexion mit der kollektiven Sinnstiftung zu verknüpfen (ein zentrales Merkmal des Sozialkonstruktivismus).</td>
</tr>
</table>

Unterrichtsplan 3	
Titel	Die Verbindung zwischen meinen Emotionen und dem Bildschirm
Altersgruppe	16-18 Jahre alt
Zeitrahmen	45-50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden analysieren, wie Emotionen wie Stress, Langeweile oder Einsamkeit ihr Videoverhalten beeinflussen, und entwickeln Strategien zur emotionalen Achtsamkeit und Selbstregulation, um gesündere digitale Gewohnheiten zu fördern.
Lernziele	Am Ende der Unterrichtseinheit werden die Schüler in der Lage sein: • Identifizieren Sie Emotionen, die exzessives Serienschauen oder übermäßigen Bildschirmkonsum auslösen. • Erläutern Sie, wie diese Emotionen mit ihrem Sehverhalten zusammenhängen. • Schlagen Sie mindestens zwei realistische, gesunde Bewältigungsalternativen vor. • Reflektieren Sie über ihre emotionalen Muster und halten Sie diese in einem „Emotions-Bildschirmtagebuch“ fest. • Zeigen Sie Einfühlungsvermögen und geben Sie konstruktives Feedback zu den emotionalen Erfahrungen Ihrer Kollegen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Gefühlskarten (gedruckte oder visuelle Symbole) • Interaktives Whiteboard oder Flipchart • Reflexionsarbeitsblatt oder Notizbuch • Buntstifte /Filzstifte • Optional: Vorlage „Emotions-Bildschirmtagebuch“ (zum Mitnehmen)
Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (5 - 10 Minuten)** Die Lehrerin schreibt: „Manchmal verliere ich mich in Bildschirmen, wenn ich mich so fühle...“

	Kurzes Brainstorming: „Welche Emotionen veranlassen Menschen dazu, sich etwas anzusehen, um Trost zu finden?“ Die Schüler rufen ihre Gefühle aus; der Lehrer notiert sie an der Tafel (z. B. müde, gestresst, einsam, gelangweilt). Gemeinsame Definition der Lernziele: Die Lehrkraft fragt: „Was wollt ihr heute über Emotionen und Bildschirme lernen?“ → Die Klasse einigt sich auf gemeinsame Ziele (z. B. „emotionale Auslöser verstehen“, „bessere Bewältigungsstrategien finden“). **Gemeinsame Definition der Lernziele**: Die Schüler bringen Ideen ein → der Lehrer legt 2-3 Lernziele für die Klasse fest (z. B. „Zeitfallen erkennen“, „einen idealen, ausgewogenen Tag planen“, „von den Strategien anderer lernen“).
Detaillierte Anweisungen	**Erkundung / Untersuchung (10 Minuten)** Jeder Schüler erhält eine Gefühlskarte (z. B. ängstlich, entspannt, aufgeregt, einsam). Die Schüler diskutieren in Zweiergruppen: „Wie könnte dieses Gefühl dazu führen, dass Sie auf Bildschirme schauen?“ „Wie fühlen Sie sich danach?“ Jedes Paar fasst seine Erkenntnisse in einem Satz zusammen und fügt diesen einer Tafel mit Klassenemotionen hinzu. Die Lehrkraft hebt Muster hervor (z. B. „viele haben das Gefühl, dass sie fernsehen, wenn sie gelangweilt oder traurig sind“). **Hauptaufgabe / Erstellung (20 – 25 Minuten)** Die Schüler füllen das Arbeitsblatt aus: **„Wenn ich mich so fühle, neige ich dazu, mir Filme anzusehen. Stattdessen könnte ich...“** 1. Nennen Sie **zwei Emotionen**, die ihr Bildschirmverhalten beeinflussen. 2. Erläutern Sie den Zusammenhang zwischen Emotionen und Verhalten (warum sie sich Bildschirmen zuwenden).

	3. Schlagen Sie **zwei realistische, gesunde Alternativen vor** (z. B. Tagebuch schreiben, Sport treiben, mit einem Freund sprechen). 4. Ihre Ideen können durch **Schreiben, Zeichnen oder Geschichtenerzählen veranschaulicht werden** (differenzierte Wahlmöglichkeiten). Optional: Die Lehrkraft gibt zunächst ein Beispiel vor. Ermutigen Sie zu Ehrlichkeit; die Teilnahme an späteren Austauschrunden ist freiwillig, um die emotionale Sicherheit zu gewährleisten. **Austausch & Feedback von Gleichaltrigen (8 Minuten)** Die Schüler können sich freiwillig austauschen (oder in kleinen „Gefühlskreisen“). Gleichaltrige antworten mit empathischen Formulierungen: ● „Mir geht es genauso, wenn...“ ● „Hier ist noch eine Strategie, die vielleicht helfen könnte...“ Die Lehrkraft lebt respektvolles Zuhören und Vertraulichkeit vor. Optionale anonyme Übermittlung: Die Schüler können einen Satz einreichen, den der Lehrer dann vorliest.
Detaillierte Anweisungen	**Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten)** Die Schüler beantworten drei Fragen in ihren Heften: ● Welche Emotion habe ich heute bemerkt? ● Wie reagiere ich normalerweise darauf? ● Was kann ich tun, anstatt mich dem Bildschirm zuzuwenden? Die Lehrkraft lädt Freiwillige ein, ihre Erkenntnisse oder Verpflichtungen mitzuteilen. Erweiterung: Die Schüler erhalten ein einwöchiges Emotions-Bildschirm-Tagebuch, um zu verfolgen, wie sich ihre Gefühle auf ihre digitalen Gewohnheiten auswirken.

Link zur DigRight- App	Die DigRight -App enthält Szenarien mit emotionalen Auslösern, anhand derer Schüler ihre eigenen Erfahrungen vergleichen und Verhaltensalternativen erkunden können.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Den Ausdruck durch verschiedene Ausdrucksformen ermöglichen (Zeichnen, Erzählen oder mündliche Reflexion). Sorgen Sie für ruhige Hintergrundmusik und ungestörte Arbeitszeiten, um emotionale Sicherheit zu gewährleisten. Studierenden, denen es unangenehm ist, ihre Gefühle mitzuteilen, können anonyme Mitteilungen einreichen. Die Gruppeneinteilung erfolgt nach Komfortniveau, nicht nach Leistungsfähigkeit.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Die Lehrkräfte beurteilen die schriftlichen Reflexionen und emotionalen Bezüge der Schüler anhand von Arbeitsblättern und deren Beiträgen im Unterricht. Der Fokus liegt auf der emotionalen Kompetenz und der Entwicklung realistischer Bewältigungsstrategien.

Beobachtungsinstrumente (Checkliste, Bewertungsraster)

Beobachtungscheckliste für Lehrkräfte

Name des Schülers	Beteiligt sich aktiv	Identifiziert Bereiche mit Zeitverlust	Schafft realistische Ziele	Gibt einen konstruktiven Tipp von Gleichgesinnten	Reflektiert über die eigenen Gewohnheiten

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

Rubrik

Kriterien	Ausgezeichnet (4 Punkte)	Gut (3 Punkte)	Entwicklung (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	Bietet nur eine Definition oder zeigt nur ein teilweises Verständnis.	Zeigt Verwirrung oder mangelndes Verständnis der Schlüsselbegriffe.
Relevanz persönlicher Reflexionen	Benennt eine durchdachte, konkrete persönliche Folge übermäßiger digitaler Nutzung	Benennt eine klare Konsequenz	Allgemeine oder vage persönliche Folge	Keine persönliche Meinungsäußerung oder irrelevantes Beispiel
Strategiequalität	Bietet mindestens 3 hochrelevante, praktische und persönliche Strategien	Bietet 2–3 praktische Strategien	Die Strategien sind vage, unrealistisch oder allgemein gehalten.	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.	Manche Strategien sind unklar oder unrealistisch.	Strategien, deren Umsetzung unwahrscheinlich ist oder die nicht zum Thema gehören

Bewertungsleitfaden:

- **18–20 Punkte**: Ausgezeichnetes Verständnis von Konzepten des digitalen Wohlbefindens; gut ausgearbeiteter persönlicher Strategieplan
- **14–17 Punkte:** Solides Verständnis mit Raum für strategische Verfeinerung oder Reflexion.
- **10–13 Punkte:** Teilweises Verständnis; Strategien müssen weiterentwickelt oder personalisiert werden
- **Unter 10 Punkten:** Benötigt zusätzliche Unterstützung oder Wiederholung wichtiger Konzepte

Reflexionsanregungen für Studierende	**1. Welche Emotionen veranlassen Sie am häufigsten dazu, zum Bildschirm zu greifen?** ✎ *Schreiben Sie Ihre Antwort hier:* _____ _____ **2. Welche neue Bewältigungsstrategie möchten Sie diese Woche ausprobieren?** ✎ *Schreiben Sie Ihre Antwort hier:* _____ _____

Überprüfen Sie Ihre Antworten:

Stellungnahme	Ja	NEIN
Ich habe ein persönliches Gefühl identifiziert	☐	☐
Ich habe hilfreiche Alternativen vorgeschlagen.	☐	☐
Ich habe aus den Erfahrungen eines Kollegen gelernt.	☐	☐

Optional: Worauf bin ich in meinem Plan besonders stolz?

✎ *Hier schreiben:*

_____

_____

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

✎ *Hier schreiben:*

_____

_____

Hinweise für Lehrkräfte	Manche Schüler fühlen sich möglicherweise emotional verletzlich. Schaffen Sie eine unterstützende und wertfreie Umgebung. Fördern Sie ruhigere Schüler durch individuelle Betreuung oder Partnerarbeit.

Co-funded by the European Union

Unterrichtsplan 4	
Titel	Wie Algorithmen uns dazu bringen, zuzusehen
Altersgruppe	14-16 Jahre alt
Zeitrahmen	45-50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden untersuchen, wie Empfehlungsalgorithmen auf Plattformen wie YouTube, TikTok und Netflix das Nutzerverhalten beeinflussen, und ein kritisches Bewusstsein sowie Strategien für einen bewussten Medienkonsum entwickeln.
Lernziele	Am Ende der Unterrichtseinheit werden die Schüler in der Lage sein: • Erklären Sie, was digitale Algorithmen sind und wie sie die Empfehlungen für Inhalte beeinflussen. • Analysieren Sie ihre eigenen Medienerfahrungen, um algorithmische Einflüsse zu identifizieren. • Bewerten Sie die persönliche Verantwortung beim Widerstand gegen algorithmische Schleifen. • Realistische und umsetzbare Strategien für eine ausgewogene Mediennutzung entwickeln. • Arbeiten Sie zusammen, um eine gemeinsame „Medienaufklärungswand“ mit praktischen Lösungsansätzen zu erstellen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Kurzer Animationsfilm: „Wie Algorithmen funktionieren“ • Szenariokarten (automatische Wiedergabe, „Für Sie“-Seite, personalisierte Vorschläge) • **Postervorlage** (Problem → Algorithmischer Einfluss → Lösung) • Haftnotizen für Peer-Feedback • Optional: Beispiele bekannter Plattformen (YouTube, TikTok, Netflix) • Arbeitsblatt zum kritischen Denken oder Checkliste zur Selbsteinschätzung

Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (5 - 10 Minuten)** Schreibe an die Tafel: „Wie wechselt man von einem Video zum nächsten?“ Animation „Wie Algorithmen funktionieren“ zeigen (ca. 2 Minuten). Diskutieren: „Wie wirkt sich die automatische Wiedergabe auf Sie aus?“ „Warum wirken diese Empfehlungen personalisiert?“ Lernziele präzisieren: „Wir werden untersuchen, wie Algorithmen beeinflussen, was wir sehen – und wie wir bewusstere Entscheidungen treffen können.“ (Optional) Die Studierenden definieren gemeinsam Erfolgskriterien: „Was macht eine Strategie realistisch und nützlich?“
Detaillierte Anweisungen	**Erkundung / Untersuchung (10 Minuten)** ● Die Studierenden bilden kleine Gruppen und erhalten Szenariokarten wie zum Beispiel: ○ „Berk schaut sich ein Kochvideo an; YouTube empfiehlt zehn weitere.“ ○ „Der Netflix-Countdown veranlasst Ece, eine weitere Folge anzusehen.“ ○ „Arda scrollt ständig auf TikToks ‚Für dich‘-Seite.“ ● Diskussionsanregungen: ○ „Wie hat dieses Verhalten angefangen?“ ○ „War es eine persönliche Entscheidung oder Algorithmen gesteuert?“ ○ Welche algorithmische Funktion spielte eine Rolle (Autoplay, Countdown, Vorschlag)? Die Gruppen fassen die wichtigsten Erkenntnisse in einem Satz zusammen und teilen sie mit. **Hauptaufgabe / Erstellung (20 – 25 Minuten)** Jede Gruppe verwendet die **Postervorlage**:

	1. Problem (Situation des Überkonsums) 2. Algorithmischer Einfluss (beteiligter Mechanismus oder Merkmal) 3. Persönliche oder kollektive Lösung (praktische Strategie für bewusstes Betrachten) Ermutigen Sie zur Verwendung konkreter Plattformbeispiele (YouTube, TikTok, Netflix). Weisen Sie jeder Gruppe **strukturierte Rollen zu:** ● *Erläuterung* (beschreibt das Problem) ● *Konnektor* (Verknüpfung zu algorithmischen Funktionen) ● *Lösungsentwickler* (entwirft und verfasst Lösungen). Poster können textbasiert, visuell (Geschichte/Zeichnung) oder zweisprachig sein, um Inklusion zu gewährleisten. Nach der ersten Fertigstellung überarbeiten die Gruppen nach Erhalt von Feedback einen Teil ihres Posters (Verbesserungszyklus). **Austausch & Feedback von Gleichaltrigen (8 Minuten)** , präsentieren die Gruppen ihre Poster in Form eines **Galeriegangs**. Die Mitschüler fügen anhand von Vorgaben Haftnotizen hinzu: ● „Diese Strategie würde mir helfen, weil…“ ● „Hier ist eine Idee, die Sie hinzufügen könnten …“ Anregungen für Lehrkräfte: ● „Welche Teile des Algorithmus waren in diesen Beispielen sichtbar?“ ● „Wie erweitern die Strategien von Kollegen Ihr eigenes Denken?“
Detaillierte Anweisungen	**Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten)** Die Studierenden beantworten Reflexionsfragen in ihren Notizbüchern: 1. „Wann habe ich zuletzt bemerkt, dass ein Algorithmus mich beeinflusst hat?“ 2. „Welche persönliche Verantwortung trage ich bei der Durchbrechung dieser Kreisläufe?“

	3. „Was werde ich nach dieser Lektion anders machen?“ Lehrer oder Freiwillige fassen die Erkenntnisse aus der Klasse zusammen → erstellen ein „**Medien Bewusstsein Wall**“ mit Top-Strategien.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Verwenden Sie konkrete Beispiele aus bekannten Anwendungen. Verwenden Sie visuelle Metaphern (z. B. „Algorithmus als Magnet“). Ermöglichen Sie alternative Ergebnisse (Zeichnungen, zweisprachige Begriffe oder Kurzgeschichten). Unterstützen Sie abstrakte Ideen durch gezielte Fragen und nachvollziehbare Analogien.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Gruppenpräsentationen und Vorlagen zum kritischen Denken werden bewertet. Die Lehrkräfte konzentrieren sich auf das Verständnis der Schüler für algorithmische Einflüsse und ihre Fähigkeit, Lösungen zu entwickeln.

Beobachtungsinstrumente (Checkliste, Bewertungsraster)

Beobachtungscheckliste für Lehrkräfte

Name des Schülers	Beteiligt sich aktiv	Identifiziert algorithmischen Einfluss	Schlägt realistische Strategien vor	Gibt konstruktives Feedback von Kollegen	Reflektiert über persönliche Verantwortung

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

Rubrik

Kriterien	**Ausgezeichnet (4 Punkte)**	**Gut (3 Punkte)**	**Entwicklung (2 Punkte)**	**Benötigt Unterstützung (1 Punkt)**
Verständnis von Algorithmen	Erklärt anschaulich die algorithmischen Funktionen (Autoplay, Empfehlungen) und deren Einfluss.	Erklärt grundlegende Einflüsse mit kleineren Fehlern	Teilweises Verständnis der Funktionsweise von Algorithmen	Zeigt Verwirrung oder Missverständnisse an
Kritisches Bewusstsein	Analysiert die persönliche Mediennutzung kritisch; identifiziert konkrete Beispiele	Erkennt einige Muster; begrenzte Tiefe	Informiert, aber ohne persönlichen Kontakt	Kein Bewusstsein oder keine Reflexion
Lösungsqualität	Erstellt mindestens zwei realistische, kreative und spezifische Strategien	Schlägt relevante, aber einfache Lösungen vor	Strategien vage oder allgemein	Keine klaren oder anwendbaren Strategien

Zusammenarbeit unter Gleichaltrigen	Bringt sich aktiv ein und gibt konstruktives Feedback	Nimmt teil, wenn er dazu aufgefordert wird	Begrenzter Beitrag	Passiv oder themenfremd
Reflexionstiefe	Verknüpft Lernen mit persönlicher Verantwortung und zukünftigem Handeln	Spiegelt zwar etwas wider, aber es fehlt an Tiefe und persönlichem Bezug.	Minimale Reflexion	Keine sinnvolle Reflexion

Bewertungsleitfaden:

- **18–20 Punkte**: Ausgezeichnetes Verständnis von Konzepten des digitalen Wohlbefindens; gut ausgearbeiteter persönlicher Strategieplan
- **14–17 Punkte:** Solides Verständnis mit Raum für strategische Verfeinerung oder Reflexion.
- **10–13 Punkte:** Teilweises Verständnis; Strategien müssen weiterentwickelt oder personalisiert werden
- **Unter 10 Punkten:** Benötigt zusätzliche Unterstützung oder Wiederholung wichtiger Konzepte

Reflexionsanregungen für Studierende	**1. In welchem Maße beruht mein Fernsehverhalten auf meiner eigenen Entscheidung?** ✎ *Schreiben Sie Ihre Antwort hier:* _____ _____ **2. Habe ich heute algorithmische Einflüsse erkannt?** ✎ *Schreiben Sie Ihre Antwort hier:* _____ _____

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
Überprüfen Sie Ihre Antworten:
<table>
<tr><th>Stellungnahme</th><th>Ja</th><th>NEIN</th></tr>
<tr><td>Ich habe eine neue Perspektive gewonnen</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Ich habe das Thema mit meinen Erfahrungen in Verbindung gebracht.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Ich habe eine realistische Lösung angeboten.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
</table>
Optional: Worauf bin ich in meinem Plan besonders stolz?
✎ Hier schreiben:

_____

_____

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

_____

_____
</td>
</tr>
<tr>
<td>Hinweise für Lehrkräfte</td>
<td>
Manche Studierende reagieren möglicherweise defensiv („So funktionieren Apps nun mal“). Normalisieren Sie die Diskussion, indem Sie sie als Sensibilisierung und nicht als Schuldzuweisung gestalten.

Verwenden Sie aktuelle und nachvollziehbare Beispiele (TikTok, YouTube Shorts, Netflix-Autoplay).

Fördern Sie die gemeinsame Entwicklung: Lassen Sie die Schüler praxisnahe, altersgerechte Strategien erarbeiten.

Nutzen Sie die im Unterricht installierte „Medienbewusstseinswand“ in zukünftigen Unterrichtsstunden, um Gewohnheiten erneut aufzugreifen.
</td>
</tr>
</table>

Unterrichtsplan 5	
Titel	Eigene Regeln für gesunde Medien erstellen
Altersgruppe	16-18 Jahre alt
Zeitrahmen	45-50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden über ihre Binge-Watching- und Mediengewohnheiten reflektieren, persönliche Auslöser identifizieren und realistische, emotional sensible Regeln für digitale Medien entwerfen, um eine gesündere Bildschirmnutzung zu fördern.
Lernziele	Am Ende der Unterrichtseinheit werden die Schüler in der Lage sein: • Identifizieren Sie die emotionalen und verhaltensbezogenen Auslöser für exzessives Serienkonsumverhalten. • Erstellen Sie 4–5 realistische persönliche Medienregeln, die Ausgeglichenheit und emotionales Wohlbefinden fördern. • Beurteilen Sie die Machbarkeit und Nachhaltigkeit der eigenen Strategien und der Strategien Ihrer Kollegen. • Überlegen Sie, wie ihre persönlichen Auslöser mit ihren digitalen Gewohnheiten zusammenhängen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Arbeitsblatt „Meine Medienregeln“ • Haftnotizen • Beispiel einer Liste mit „Gesundheitsregeln“ (gedruckt oder auf dem Bildschirm) • Filzstifte, Kugelschreiber, farbiges Papier • Optional: Digitale Tools (Padlet / Jamboard) zur Einbindung
Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (5 - 10 Minuten)** Der Lehrer zeigt das Zitat an: „Technologie ist ein großartiger Diener, aber ein schrecklicher Herr.“

	Kurze Diskussion: „Haben Sie sich jemals von Ihrem Bildschirm kontrolliert gefühlt?“ Kurze Umfrage: „Wer hat schon einmal versucht, eine Bildschirmregel einzuführen? Hat es funktioniert?“ Zielsetzung der Lehrkraft: „Heute werden wir unsere eigenen persönlichen Bildschirmregeln entwerfen, die uns helfen, Zeit, Emotionen und Balance zu managen.“
Detaillierte Anweisungen	**Erkundung / Untersuchung (10 Minuten)** Die Schüler diskutieren in Zweiergruppen: ● „Wann verliert man beim Fernsehen das Zeitgefühl?“ ● „Welche Emotionen erschweren es, aufzuhören?“ ● „Was hilft Ihnen, die Kontrolle wiederzuerlangen?“ Die Gruppen teilen jeweils eine Erkenntnis. Die Klasse erarbeitet gemeinsam Erfolgskriterien: ● „Was macht eine gute Regel aus?“ (spezifisch, realistisch, unterstützend, emotional einfühlsam). Die Lehrkraft notiert Ideen an der Tafel, um die Hauptaufgabe zu strukturieren. **Hauptaufgabe / Erstellung (20 – 25 Minuten)** Jeder Schüler erhält das Arbeitsblatt „Meine Medienregeln“ mit folgenden Abschnitten: 1. Meine größten digitalen Gewohnheiten oder Schwierigkeiten 2. Emotionale/ verhaltensbezogene Auslöser (z. B. Langeweile, Einsamkeit, Stress) 3. Meine 5 persönlichen Regeln (z. B. „Wenn ich mich einsam fühle, rufe ich einen Freund an, anstatt fernzusehen.“) 4. Mein Unterstützungsplan (Timer, gegenseitige Verantwortlichkeit, positive Erinnerungen) Die Schüler können ihre Regeln schriftlich, zeichnend oder visuell gestalten.

	Option für Inklusion: Die Schüler können Audioaufnahmen machen oder Icons/Symbole verwenden. Freiwillige tragen ihre Ideen auf einem gemeinsamen Poster oder einer „Digitalen Gesundheitswand“ ein. **Austausch & Feedback von Gleichaltrigen (8 Minuten)** **Gallery Walk:** Die Studierenden gehen herum, lesen die Regeln der anderen und hinterlassen eine Nachricht: ● „Eine Idee, die ich gerne ausprobieren würde...“ ● „Diese Regel könnte noch strenger sein, wenn...“ Fördern Sie Empathie und einen konstruktiven Ton. Optionale Schnellüberarbeitung: Die Schüler aktualisieren eine Regel, nachdem sie das Feedback gelesen haben. **Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten)** Individuelle schriftliche Reflexion: 1. „Welche Regel wird am schwierigsten einzuhalten sein und warum?“ 2. „Woran werde ich erkennen, dass es funktioniert?“ 3. „Welche Idee eines Kollegen hat mich inspiriert?“ Die Lehrerin schlussfolgert: „Bei einem gesunden Medienkonsum geht es nicht um Kontrolle, sondern um Bewusstsein und Wahlfreiheit.“
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Verwenden Sie visuelle oder zweisprachige Hilfsmittel für Schlüsselbegriffe. Geben Sie Satzanfänge an: ● „Wenn ich mich so fühle, werde ich das tun, anstatt zuzusehen.“ ● „Ich werde meine Bildschirmzeit um ___ einschränken.“ Lerner sollten mit unterstützenden Gleichaltrigen zusammengebracht werden. Bieten Sie alternative Formate an (Zeichnung, mündliche Aufzeichnung).

Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Die Lehrkraft beurteilt die Qualität und die Sorgfalt, mit der die Schüler ihre Medienregeln formuliert haben. Das Feedback der Mitschüler und schriftliche Reflexionen zeigen, wie tief das Verständnis und das persönliche Engagement der Schüler sind.

Beobachtungsinstrumente (Checkliste, Bewertungsraster)

Beobachtungscheckliste für Lehrkräfte

Name des Schülers	Beteiligt sich aktiv	Identifiziert algorithmischen Einfluss	Schlägt realistische Strategien vor	Gibt konstruktives Feedback von Kollegen	Reflektiert über persönliche Verantwortung

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

Rubrik

Kriterien	Ausgezeichnet (4 Punkte)	Gut (3 Punkte)	Entwicklung (2 Punkte)	Benötigt Unterstützung (1 Punkt)
Selbstwahrnehmung	Identifiziert klar die verschiedenen Auslöser und Emotionen, die hinter Gewohnheiten stehen.	Identifiziert einige Auslöser/Emotionen	Erwähnungen lösen vage Reaktionen aus	Es besteht kein Zusammenhang zwischen Emotionen und Gewohnheiten
Regelklarheit und Durchführbarkeit	Erstellt 4–5 spezifische, realistische und ausgewogene Regeln	Erstellt 3–4 größtenteils realistische Regeln	Die Regeln sind zu allgemein oder unrealistisch.	Die Regeln fehlen oder sind nicht relevant.
Kreativität und Eigentum	Zeigt eine starke persönliche Stimme und Originalität	Einige persönliche Elemente beinhalteten	Grundlegende oder kopierte Ideen	Keine Eigentumsverhältnisse ersichtlich
Reflexionstiefe	Bietet aufschlussreiche und umsetzbare Reflexionen	Einige nachdenkliche Gedanken wurden geäußert	Minimale Reflexion	Keine sinnvolle Reflexion
Lernen mit Gleichaltrigen	Gibt/nutzt Feedback durchdacht	Gibt oder nutzt Feedback	Begrenzte Einbindung von Gleichaltrigen	Keine Interaktion mit Gleichaltrigen

Bewertungsleitfaden:

- **18–20 Punkte**: Ausgezeichnetes Verständnis von Konzepten des digitalen Wohlbefindens; gut ausgearbeiteter persönlicher Strategieplan
- **14–17 Punkte:** Solides Verständnis mit Raum für strategische Verfeinerung oder Reflexion.
- **10–13 Punkte:** Teilweises Verständnis; Strategien müssen weiterentwickelt oder personalisiert werden
- **Unter 10 Punkten:** Benötigt zusätzliche Unterstützung oder Wiederholung wichtiger Konzepte

Reflexionsanregungen für Studierende	**1. Welche neue Gewohnheit möchte ich ausprobieren?** ✎ *Schreiben Sie Ihre Antwort hier:* _____ _____ **2. Wie kann ich meine Bildschirmzeit gesünder gestalten?** ✎ *Schreiben Sie Ihre Antwort hier:* _____ _____

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
Überprüfen Sie Ihre Antworten:
<table>
<tr><th>Stellungnahme</th><th>Ja</th><th>NEIN</th></tr>
<tr><td>Ich habe realistische persönliche Regeln aufgestellt.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Ich habe jemandem geholfen, seinen Plan zu verbessern.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Ich habe meine Bildschirmgewohnheiten besser im Griff.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
</table>
Optional: Worauf bin ich in meinem Plan besonders stolz?
✎ Hier schreiben:
_____
_____
Optional: Was könnte ich an meinem Plan verbessern oder hinzufügen?
✎ Hier schreiben:
_____
_____
</td>
</tr>
<tr>
<td>Hinweise für Lehrkräfte</td>
<td>
Schaffen Sie eine unterstützende Atmosphäre – betonen Sie Ehrlichkeit, nicht Perfektion.
Fördern Sie nachhaltige, nicht extreme Regeln.
Verwenden Sie Beispielanregungen, um Diskussionen mit schüchternen Schülern zu strukturieren.
</td>
</tr>
</table>

3.5 - Online-Glücksspiel und Mikrotransaktionen

Unterrichtsplan 1	
Titel	Stimmungsschwankungen und Glücksspiel: Lehren aus Carlos' Geschichte
Altersgruppe	14–16 Jahre alt
Zeitrahmen	45-50 Minuten
Lernziel	Anhand eines nachvollziehbaren Szenarios untersuchen die Schüler die emotionalen Folgen von Gewinnen und Verlusten beim Glücksspiel. Sie reflektieren, wie Suchtverhalten Beziehungen und das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen kann und erarbeiten gesunde Bewältigungsstrategien, einschließlich der Wichtigkeit, bei Bedarf Hilfe zu suchen. Die Unterrichtseinheit führt außerdem in glücksspielähnliche Elemente digitaler Spiele ein (z. B. Lootboxen, Mikrotransaktionen) und beleuchtet kognitive Verzerrungen wie die Illusion der Kontrolle und das Verfolgen von Verlusten.
Lernziele	• Die Studierenden werden Stimmungsschwankungen im Zusammenhang mit Glücksspielverhalten erkennen. • Die Studierenden werden die emotionalen und sozialen Folgen der Sucht bewerten. • Die Studierenden werden geeignete Strategien zur Inanspruchnahme von Hilfe identifizieren und diskutieren. • Die Studierenden werden gängige Glücksspielmechanismen und überzeugende Gestaltungselemente verstehen. • Die Studierenden werden kognitive Verzerrungen erkennen, die zu anhaltendem riskantem Verhalten beitragen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Gedruckter oder projizierter Comicstrip: „Gewinne etwas, verliere dich selbst“ • Gedruckte Diskussionsfragen und Entscheidungshilfe • Stifte, Haftnotizen, A4-Papier • Optional: Whiteboard oder Flipchart

Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (5 - 10 Minuten)** Beginnen Sie mit einer Klassendiskussion: „Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie sich die Stimmung von Menschen drastisch verändern kann, wenn es um Geld geht – zum Beispiel, wenn sie gewinnen oder verlieren?“ Zeigen Sie die Comic-Panels von Carlos' Geschichte. Fragen Sie die Schüler: „Was glaubt ihr, was Carlos in den einzelnen Panels fühlt?“ Stellen Sie eine Verbindung zu ihren eigenen emotionalen Höhen und Tiefen im Alltag her. Erläutern Sie kurz die Spielmechaniken und überzeugenden Gestaltungselemente, die häufig in Spielen vorkommen – wie Lootboxen, Mikrotransaktionen, auffällige Belohnungsanimationen oder Beinahe-Treffer. Fragen Sie: - „Warum könnten solche Funktionen bei jemandem das Gefühl von Begeisterung oder Kontrolle auslösen, selbst wenn dies nicht der Fall ist?“ - „Wie könnten sie ähnliche emotionale Höhen und Tiefen wie beim Glücksspiel auslösen?“ Das heutige Ziel gemeinsam definieren: „Wir werden uns ansehen, wie sich Glücksspiel auf die Emotionen auswirkt – und was zu tun ist, wenn diese Emotionen uns oder anderen schaden.“ **Erkundung / Untersuchung (5 - 10 Minuten)** Lassen Sie die Schüler sich in Zweiergruppen zusammenfinden. Fragen Sie: „Was sind die Ursachen für Carlos' Stimmungsschwankungen?“ und „Wie wirken sich seine Reaktionen auf andere aus?“ Bitten Sie die Teilnehmenden, Antworten zu sammeln und zwei bis drei Folgen von emotionalen Höhen und Tiefen im Zusammenhang mit Glücksspiel aufzuschreiben. Anschließend sammeln sie die Ideen gemeinsam an der Tafel unter „Auswirkungen auf sich selbst“ und „Auswirkungen auf andere“. Dies hilft, emotionale Muster und Folgen von Suchtverhalten zu erkennen.
Detaillierte Anweisungen	**Hauptaufgabe / Erstellung (20 Minuten)** Teilen Sie die Schüler in kleine Gruppen ein (3–4 Personen pro Gruppe). Jede Gruppe erhält die Diskussionsfrage: „Wie kann Carlos am besten damit umgehen?“

	a) Legen Sie eine Pause vom Wetten ein und sprechen Sie mit jemandem darüber, wie es ihn beeinflusst. b) Weiter wetten und versuchen, seine Emotionen besser zu kontrollieren c) Setzen Sie nur kleine Beträge, damit die Stimmungsschwankungen nicht so stark ausfallen. Sie müssen eine Antwort auswählen und diese in einem Mini-Poster oder Rollenspiel begründen. Sie können Carlos' Geschichte umschreiben, um einen gesünderen Weg aufzuzeigen, oder darstellen, wie ein Freund Carlos unterstützen könnte. Fördern Sie die Kreativität – verwenden Sie Sprechblasen, Emojis oder kurze Texte. Dies ermöglicht die emotionale Verarbeitung durch Erzählung und aktives Lernen. Bieten Sie optionale Formate an, wie zum Beispiel das Zeichnen eines kurzen Comics, das Schreiben eines Ratgeberbriefs an Carlos oder das Aufnehmen einer Audionachricht, um unterschiedliche Lernpräferenzen zu berücksichtigen. **Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (10-15 Minuten)** Die Gruppen präsentieren ihre Poster oder Aufführungen. Im Anschluss daran nutzen die Mitschüler ein einfaches Feedback-Formular: ● „Eine Sache, die mir gefallen hat…“ ● „Eine Sache, die verbessert werden könnte…“ ● „Eine Sache, die Carlos als Nächstes tun könnte…“ Dies fördert Empathie, verstärkt das Lernen durch Beispiele von Gleichaltrigen und regt zu einem reflektierenden Dialog an. **Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten)** Bitten Sie die Schüler, einzeln einen „3-2-1“-Abgangstest auszufüllen: ● 3 Dinge, die Carlos getan oder gefühlt hat ● 2 Folgen des Glücksspiels, die besonders auffielen ● Eine Sache, die sie tun könnten, wenn ein Freund sich wie Carlos fühlen würde

	Sammeln Sie die Antworten anonym. Heben Sie kurz Themen wie „Hilfe suchen“, „Mit vertrauten Erwachsenen sprechen“ oder „Risikoverhalten einstellen“ hervor. Schließen Sie mit der Botschaft ab: „Es ist normal, sich nach einem Verlust schlecht zu fühlen – aber wenn es Ihre Beziehungen oder Ihr Selbstwertgefühl beeinträchtigt, ist es Zeit, sich Hilfe zu suchen.“
Link zur DigRight- App	DigRight- App können Schüler weitere Geschichten und Bewältigungsstrategien entdecken.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Nutzen Sie visuelle Hilfsmittel, Rollenspiele und offene Antwortmöglichkeiten, um unterschiedlichen Lernbedürfnissen gerecht zu werden. Ermöglichen Sie schriftliche oder mündliche Reflexion. Stellen Sie Comic-Panels mit einfachen Bildunterschriften für Schüler bereit, die visuelle Unterstützung oder sprachliche Hilfestellungen benötigen.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	**Formative Bewertung** Formative Bewertung durch Beobachtung der Teilnahme an Diskussionen und Gruppenarbeiten. Nutzen Sie die „3-2-1“-Exit-Tickets, um das individuelle Verständnis zu überprüfen. **Peer-Feedback** Ermutigen Sie die Teilnehmenden, während des Austauschs Feedback zu geben, und achten Sie dabei auf respektvolle und konstruktive Kommentare. Beurteilen Sie die emotionale Kompetenz und die Fähigkeit, Unterstützungsstrategien vorzuschlagen.

Beobachtungsinstrumente (Checkliste, Bewertungsraster)

Erstellen Sie eine einfache Beobachtungscheckliste zur Überwachung:

- Teilnahme an Gruppendiskussionen
- Fähigkeit, die Folgen des Glücksspiels zu erkennen
- Achtsamkeit bei der Auswahl von Bewältigungsstrategien
- Empathie in Reaktionen und Feedback

Beispiel-Checkliste:

Name des/der Studierenden:			
Kriterien	**Ja**	**Etwas**	**Noch nicht**
Identifizierte emotionale Auswirkungen			
Eine positive Bewältigungsstrategie vorgeschlagen			
hat sich respektvoll an der Gruppenarbeit beteiligt			

Bewertungskriterien (für Gruppenaufgaben):

Gruppe	**Kriterien**	**Ausgezeichnet (3)**	**Zufriedenstellend (2)**	**Benötigt Unterstützung (1)**
	Klare Botschaft zum Umgang mit Problemen	🟩	⚠️	❌
	Kreative Präsentation	🟩	⚠️	❌
	Teamzusammenarbeit	🟩	⚠️	❌

Reflexionsanregungen für Studierende	• „Welche Gefühle hat diese Geschichte in Ihnen ausgelöst?“ • „Was würdest du Carlos sagen, wenn er dein Freund wäre?“ • „Wann sollte Ihrer Meinung nach jemand um Hilfe bitten?“ • „Was ist Ihnen bei der Zusammenarbeit in Ihrer Gruppe aufgefallen?“
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	Kurze Checkliste: • Ich habe an der Gruppenaufgabe teilgenommen. • Ich habe mir die Ideen anderer angehört. • Ich habe bei der Entwicklung einer Lösung für Carlos mitgeholfen. • Ich kann erklären, warum es wichtig ist, um Hilfe zu bitten.

Hinweise für Lehrkräfte	Achten Sie auf emotionale Reaktionen – manche Schüler könnten sich persönlich damit identifizieren. Schaffen Sie eine sichere und respektvolle Atmosphäre zum Austausch. Seien Sie bereit, Schüler an die Schulpsychologen zu verweisen, falls tieferliegende Probleme auftreten. Berücksichtigen Sie unterschiedliche Reifegrade und passen Sie den Detaillierungsgrad Ihrer Erklärungen zu Glücksspielmechanismen entsprechend an. Ergänzen Sie Ihre Ausführungen um Hinweise zur Erläuterung von glücksspielähnlichen Spielmechaniken und überzeugenden Merkmalen.

Unterrichtsplan 2	
Titel	Wenn ein Skin mehr kostet als gedacht: Liams Geschichte
Altersgruppe	13–14 Jahre alt
Zeitrahmen	45-50 Minuten
Lernziel	Anhand von Liams Geschichte werden die Studierenden die emotionalen, sozialen und ethischen Folgen der Kaufsucht in Videospielen untersuchen. Sie werden ihr Ausgabeverhalten reflektieren, *manipulatives Spieldesign analysieren* und Strategien zur Förderung gesunder digitaler Gewohnheiten und verantwortungsvoller Entscheidungsfindung diskutieren.
Lernziele	• Beschreiben und erklären Sie Anzeichen für süchtiges Ausgabeverhalten in Spielen. • Die emotionalen und finanziellen Auswirkungen auf sich selbst und andere verstehen • Verantwortungsvolle Strategien für Ausgaben, Kommunikation und Unterstützung vorschlagen
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Gedruckter oder projizierter Comicstrip: „Liams Geschichte: Eine Haut zu viel“ (Die Lehrkraft wählt ein Bild aus der DigRight -App aus, das das Thema der Unterrichtsstunde veranschaulicht) • Anregungen für Gruppendiskussionen • Papier, Marker, Haftnotizen • Optional: Whiteboard oder Flipchart für gemeinsames Feedback
Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (5 - 10 Minuten)** Beginnen Sie mit der Frage: *„Warum verlocken manche Spiele so sehr dazu, Geld auszugeben?“* Zeigen oder beschreiben Sie Beispiele für Spiele, die Mikrotransaktionen fördern (Gacha- Systeme, kosmetische Skins, Lootboxen, Battle Passes). Heben Sie Liams emotionalen Umschwung von Begeisterung zu Panik oder Schuldgefühlen hervor. Definieren Sie gemeinsam das heutige Ziel: *„Wir werden untersuchen, wie In-Game-Käufe außer Kontrolle geraten können – und was wir dagegen tun können.“*

	Erkundung / Untersuchung (5 - 10 Minuten) Die Schüler sollen sich in Zweiergruppen zusammentun, um Liams Handlungen zu analysieren. Leitfragen: - „Was hat Liam dazu gebracht, immer weiter Geld auszugeben?“ - „Welche Konsequenzen hat das für Liam und seine Familie?“ - **„Wie könnten die Spieledesigner Liam dazu gebracht haben, mehr Geld auszugeben? Welche Mechanismen oder psychologischen Tricks wurden eingesetzt?“** (Beispiel: **FOMO**, zeitlich begrenzte Angebote, Belohnungsschleifen, sozialer Vergleich, aufwendige Animationen) Liste der Paare: - Ein emotionaler Effekt - Eine finanzielle/soziale Folge Die Lehrerin sammelt Antworten unter den Kategorien **„Liams Gefühle“** und **„Konsequenzen für andere“.**
Detaillierte Anweisungen	**Hauptaufgabe / Erstellung (20 Minuten)** Die Schüler bilden Gruppen von 3–4 Personen. Anstatt aus vorgegebenen Optionen auszuwählen, **erarbeiten die Gruppen gemeinsam ihre eigene Antwort auf die Frage:** **„Was sollte Liam als Nächstes tun?“** Sie entwerfen: - Ein Mini-Poster, - Eine Fortsetzung des Comics, oder - Ein kurzer Sketch. Fördern Sie emotionale Tiefe, Realismus und klare Argumentation. Schlagen Sie vor, Gedankenblasen, innere Monologe oder Darstellungen des spielmechanischen Drucks einzubauen. Fügen Sie eine optionale konstruktivistische Erweiterung hinzu: **„Wenn Liams jüngerer Cousin ihn um Rat fragt, was sollte er sagen?“** Gruppen integrieren Ratschläge in ihr Produkt.

	Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (10-15 Minuten) Jede Gruppe präsentiert ihre Präsentation. Die anderen Gruppenmitglieder geben Feedback mithilfe folgender Methoden: - **Eine Sache hat mir gefallen...** - **Eine Sache, die verbessert werden muss...** - **Eine hilfreiche Idee, die Liam nutzen könnte...** - **Eine neue Idee, die ich von dieser Gruppe gelernt habe, war...** Dies vertieft das reflektierende und kollaborative Denken. **Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten)** Die Studierenden füllen einen **3-2-1-Abschlusszettel aus**: ● 3 Dinge, die Liam fühlte oder tat ● 2 Folgen seines Handelns ● Eine Sache, die sie ihm persönlich raten würden Die Kernbotschaft sollte wie folgt verstärkt werden: *„Man verliert leicht den Überblick über die Ausgaben – aber sie zu verheimlichen, macht die Sache nicht besser. Um Unterstützung zu bitten, ist ein Zeichen von Stärke.“*
Link zur DigRight- App	DigRight -App können Schüler Geschichten, Herausforderungen und Tools für digitales Wohlbefinden entdecken.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Nutzen Sie visuelle Hilfsmittel und Gruppenformate, um Sprachlernende und Schüler mit emotionalen Herausforderungen zu unterstützen. Geben Sie zurückhaltenden Schülern verschiedene Rollen (Schreiber, Künstler, Beobachter). Ermöglichen Sie zeichnerische oder mündliche Beiträge.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Beobachtung von Zusammenarbeit und kritischem Denken während der Diskussionen. Peer-Feedback mit Fokus auf Empathie und logischem Denken. Feedback-Karten zum individuellen Verständnis.

Beobachtungsinstrumente (Checkliste, Bewertungsraster)

Beobachtungscheckliste:

- Teilnahme an Diskussionen
- Fähigkeit, emotionale und finanzielle Konsequenzen zu erkennen
- Verständnis der Manipulation von Spieldesign
- Qualität der vorgeschlagenen Strategien

Rubrik

Gruppe	Kriterien	Ausgezeichnet (3)	Zufriedenstellend (2)	Benötigt Unterstützung (1)
	Relevanz und Empathie	🟩	🔺	❌
	Kreative Präsentation	🟩	🔺	❌
	Teamzusammenarbeit	🟩	🔺	❌

Reflexionsanregungen für Studierende	• Was hätte Liam deiner Meinung nach anders machen sollen? • Wie würdest du dich an seiner Stelle fühlen? • Wann sollte man um Hilfe bitten? • Welchen Rat sollte Liam einer jüngeren Person geben, die sich in der gleichen Situation befindet?
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	Kurze Checkliste: • „Eines der Dinge, die mir meine Gruppe verständlich gemacht hat, war…“ • „Eine neue Strategie für verantwortungsvolles Spielen, die ich heute gelernt habe…“ • „Eine meiner Ideen, die meiner Gruppe geholfen hat, war…“
Hinweise für Lehrkräfte	Achten Sie auf Schüler, die sich möglicherweise persönlich angesprochen fühlen oder finanzielle Probleme offenbaren. Bieten Sie ihnen Unterstützung an und empfehlen Sie gegebenenfalls die Schulberatung. Achten Sie dabei auf einen verständnisvollen, nicht wertenden Ton.

Unterrichtsplan 3	
Titel	Digitale Ausgaben und Ehrlichkeit verstehen
Altersgruppe	12-14 Jahre alt
Zeitrahmen	45-50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden die Gründe für Unehrlichkeit im Zusammenhang mit digitalen Ausgaben und der Aufnahme von Krediten für Online-Einkäufe untersuchen. Sie werden die emotionalen und sozialen Folgen dieser Verhaltensweisen verstehen und Strategien entwickeln, um Ehrlichkeit und verantwortungsvolle Finanzgewohnheiten im digitalen Kontext zu fördern.
Lernziele	• Nennen Sie häufige Gründe, warum junge Menschen über digitale Ausgaben lügen oder sich heimlich Geld leihen; • Die emotionalen und sozialen Auswirkungen von Unehrlichkeit bei digitalen Käufen erkennen; • Entwickeln Sie persönliche oder Gruppenstrategien, um ehrliche Kommunikation und verantwortungsvolles Ausgeben zu fördern.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Projektor oder Leinwand für Video; • Szenarien aus der DigRight -App, der Website oder dem EduKit; • Arbeitsblatt zur Reflexion; • Stifte/Bleistifte; • Flipchartpapier oder Whiteboard; • Haftnotizen oder Karteikarten.
Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (5 - 10 Minuten)** Bitten Sie die Schüler zunächst, an Situationen zu denken, in denen jemand aus ihrem Bekanntenkreis möglicherweise Ausgaben verheimlicht oder sich Geld geliehen hat, ohne die Wahrheit zu sagen. Zeigen Sie ihnen den Comicstrip aus der DigRight -App oder -Website, der einen Jugendlichen darstellt, der über digitale Käufe lügt. Stellen Sie den Schülern anschließend folgende Fragen: - „Warum sollte jemand über seine Online-Ausgaben lügen?“

	- „Welche Gefühle könnten dazu führen, dass man sich heimlich Geld leiht?“ Dies hilft, Vorwissen zu aktivieren und einen sicheren Raum für offene Diskussionen zu schaffen. **Erkundung / Untersuchung (5 - 10 Minuten)** In Kleingruppen erarbeiten die Schülerinnen und Schüler Gründe, warum jemand digitale Ausgaben verheimlichen oder darüber lügen könnte. Sie werden dazu angehalten, Faktoren wie Gruppenzwang, Angst vor Bestrafung oder Sucht zu berücksichtigen. Anschließend diskutieren sie mögliche Folgen von Unehrlichkeit, darunter Vertrauensverlust und finanzielle Probleme. Die Gruppen tauschen ihre Ideen aus, wodurch die Klasse ein gemeinsames Verständnis für die Komplexität des Themas entwickelt. Fragen, die beim Ideenaustausch gestellt werden sollten: - Welche Designmerkmale von Spielen/Apps könnten es erschweren, ehrlich zu sein? - Glauben Sie, dass die Spiele darauf ausgelegt sind, Menschen zum Geldausgeben zu verleiten? Wie? - Ist es moralisch vertretbar, Sucht zu monetarisieren?
Detaillierte Anweisungen	**Hauptaufgabe / Erstellung (20 Minuten)** Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten einzeln oder in Zweiergruppen ein kurzes Rollenspiel oder einen Sketch, der eine Situation mit unredlichem Umgang mit digitalen Ausgaben darstellt und zeigt, wie diese durch offene Kommunikation gelöst werden kann. Sie sollen sowohl das Problem als auch eine positive Lösung aufzeigen. Alternativ können sie Poster oder digitale Botschaften erstellen, die Ehrlichkeit und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien fördern und Tipps zum Bitten um Hilfe oder zum Umgang mit Impulskäufen geben. **Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (10-15 Minuten)** Die Schüler präsentieren ihre Rollenspiele oder Poster der Klasse. Nach jeder Präsentation geben die Mitschüler Feedback anhand von Anregungen wie: - „Was war die Hauptaussage?“

	- „Wie realistisch erschien die Lösung?“ - „Welchen Rat würden Sie noch hinzufügen?“ Diese Interaktion unter Gleichaltrigen vertieft das Verständnis und stärkt die Kommunikationsfähigkeit. **Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten)** Bitten Sie die Schüler, ein Reflexionstagebuch oder einen „3-2-1“-Abschlusstest auszufüllen: - 3 Dinge, die sie über Ehrlichkeit und digitale Ausgaben gelernt haben, - 2 Herausforderungen, denen sie bei Ehrlichkeit begegnen könnten, und - 1. Eine Maßnahme, die sie ergreifen werden, um ihr eigenes Ausgabeverhalten zu verbessern. Optional kann eine kurze Gruppendiskussion moderiert werden, in der betont wird, dass Ehrlichkeit Vertrauen schafft und dazu beiträgt, finanzielle und emotionale Probleme zu vermeiden.
Link zur DigRight- App	Nutzen Sie die Module der DigRight -App, die sich auf digitale Entscheidungsfindung und finanzielle Verantwortung konzentrieren, um Lektionen zu Ehrlichkeit und Geldmanagement zu festigen. Verwenden Sie dazu die Illustrationen im Comic-Stil.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Stellen Sie Rollenspielskripte oder Satzanfänge für Schüler bereit, die Unterstützung im Bereich Sprache oder soziale Kompetenzen benötigen. Nutzen Sie visuelle Hilfsmittel und ermöglichen Sie alternative Präsentationsformate; diese finden Sie in der DigRight -App, auf der Website und in EduKit . Fördern Sie gegenseitige Unterstützung und Gruppenarbeit, um das Selbstvertrauen zu stärken.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	**Formative Bewertung** Formative Beurteilung durch Beobachtung von Gruppendiskussionen und Rollenspielteilnahme. **Selbsteinschätzung** Selbsteinschätzung mittels Reflexionsjournalen oder Feedback-Formularen. Peer-Feedback bewertet Verständnis und Kommunikationsfähigkeit. Lehrernotizen dokumentieren Engagement und Verständnis.

Beobachtungsinstrumente (Checkliste, Bewertungsraster)

Rubrik

Kriterien	Ausgezeichnet (3)	Zufriedenstellend (2)	Benötigt Unterstützung (1)
Verständnis von Ehrlichkeit und Konsequenzen	Zeigt ein tiefes und klares Verständnis von Ehrlichkeit; erläutert ausführlich die Konsequenzen und deren Auswirkungen auf sich selbst und andere.	Zeigt ein klares Verständnis; erläutert die Konsequenzen detailliert.	Zeigt nur teilweises Verständnis; die Erklärung der Konsequenzen ist unzureichend oder unklar.
Kreativität und Realismus in Rollenspielen oder Postern	Äußerst kreative Ideen; Szenarien/Plakate sind realistisch und eng mit realen Situationen verbunden.	Kreativ und größtenteils realistisch; guter Bezug zu realen Kontexten.	Etwas Kreativität, aber begrenzter Realismus; die Ideen sind mitunter simpel oder widersprüchlich.
Zusammenarbeit und respektvolle Kommunikation	Arbeitet stets gut mit Kollegen zusammen; kommuniziert respektvoll und leistet einen positiven Beitrag.	In der Regel kooperativ; kommuniziert meist respektvoll.	Manchmal funktioniert die Zusammenarbeit gut; die Kommunikation kann jedoch uneinheitlich sein.
Qualität des Peer-Feedbacks	Das Feedback ist spezifisch, durchdacht und konstruktiv; stets respektvoll.	Das Feedback ist im Allgemeinen klar und konstruktiv; respektvoll.	Das Feedback ist vage oder nur bedingt hilfreich; es mangelt möglicherweise an Klarheit.

Beobachtungscheckliste:

Name des/der Studierenden:					
Kompetenzbereich	**Beobachtete Verhaltensweisen**	**Ja**	**Manchmal**	**NEIN**	**Kommentare**
Teilnahme	Beteiligt sich aktiv an der Tätigkeit; befolgt Anweisungen; trägt zu den Aufgaben bei.				
Empathie	Zeigt Rücksicht auf die Gefühle anderer; hört Gleichaltrigen zu; berücksichtigt unterschiedliche Perspektiven.				
Respektvolle Kommunikation	Spricht höflich; achtet auf die Reihenfolge der Gesprächspartner; vermeidet Unterbrechungen; verwendet eine positive Sprache.				
Zusammenarbeit	Arbeitet kooperativ; hilft Kollegen; teilt Verantwortlichkeiten fair auf.				
Problemlösung	Probiert verschiedene Strategien aus; bleibt ruhig; hilft bei der Lösung von Gruppenproblemen.				
Bewusstsein für die Konsequenzen	Kann die Folgen von Handlungen während Aktivitäten erklären oder erkennen.				

Reflexionsanregungen für Studierende	• Warum ist Ehrlichkeit bei digitalen Ausgaben wichtig? • Warum fällt es so schwer, in Geldangelegenheiten ehrlich zu sein? • Wie kann man Freunde unterstützen, die möglicherweise Schwierigkeiten mit digitalen Ausgaben haben? • Wie kann man ein Spiel, eine App oder eine Website erkennen, die versucht, einen zur Geldausgabe zu verleiten? • Ist die Besessenheit vom Geldverdienen ein Prozess der Entmenschlichung? (für fortgeschrittene Studierende)
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	Beispiel einer Checkliste: • Ich habe meine Ideen klar dargelegt. • Ich hörte anderen aufmerksam zu. • Ich habe hilfreiches Feedback gegeben. • Ich habe etwas Neues über Ehrlichkeit gelernt.
Hinweise für Lehrkräfte	Achten Sie bei Gesprächen über Unehrlichkeit auf Anzeichen von Unbehagen oder Verleugnung. Fördern Sie Offenheit, respektieren Sie aber Grenzen. Seien Sie aufmerksam gegenüber Studierenden, die möglicherweise persönliche Erfahrungen mit finanziellem Stress oder Problemen mit digitalen Ausgaben haben, und bieten Sie bei Bedarf diskrete Unterstützung oder Weitervermittlung an.

ANHANG I – REFLEXIONSTAGEBUCH: DIGITALE AUSGABEN & EHRLICHKEIT

Name: _____ **Datum:** _____

1. Was habe ich heute über digitale Ausgaben und Ehrlichkeit gelernt?

(Verfassen Sie 2–3 Sätze, in denen Sie Ihre wichtigsten Erkenntnisse aus der heutigen Lektion zusammenfassen.)

_____

_____

_____

2. Warum sollte jemand über Online-Ausgaben oder -Kredite lügen?

(Nennen Sie 2–3 mögliche Gründe in Ihren eigenen Worten.)

- _____
- _____
- _____

3. Wie wirkt sich Unehrlichkeit beim Geldausgeben auf Beziehungen (Familie, Freunde) aus?

(Erklären Sie, wie andere sich fühlen oder betroffen sein könnten.)

_____

_____

4. Was kann ich tun, wenn ich in Versuchung gerate, meine Ausgaben zu verheimlichen oder mir heimlich Geld zu leihen?

(Nennen Sie 1–2 positive Strategien oder Maßnahmen, die Sie ergreifen könnten.)

_____

_____

5. 3-2-1 Exit-Reflexion

- **3 Dinge, die ich heute gelernt habe:**
  1. _____
  2. _____

3. _____

- ❓ **Ich habe noch zwei Fragen:**

  1. _____

  2. _____

- 💡 **Eine Sache werde ich ab jetzt anders machen:**

  1. _____

Unterrichtsplan 4	
Titel	Nur noch eine Drehung – Online-Glücksspiele: Lehren aus Noahs Geschichte
Altersgruppe	16–18 Jahre alt
Zeitrahmen	45-50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden kritisch untersuchen, wie Online-Glücksspiele persuasive Gestaltungselemente einsetzen, um die Emotionen und Entscheidungen der Nutzer zu beeinflussen. Sie werden erforschen, wie individuelles Verhalten mit übergeordneten Systemen wie Monetarisierungsmodellen, Plattformdesign und regulatorischen Debatten interagiert, und gemeinsam Strategien und Fragestellungen für eine gesündere digitale Teilhabe und gesellschaftliches Engagement entwickeln.
Lernziele	• Analysieren Sie, wie überzeugende Designstrategien (z. B. variable Belohnungsschleifen, Beinahe-Treffer, Lootboxen) das Spielerverhalten, die Entscheidungsfindung und die Risikobereitschaft beeinflussen. • Bewerten Sie, wie individuelle Entscheidungen mit systemischen Faktoren wie Monetarisierung, Branchenanreizen und Regulierungen für digitales Glücksspiel interagieren. • Reflektieren Sie kritisch über die weiterreichenden gesellschaftlichen und ethischen Implikationen von Glücksspielmechaniken in Spielen (z. B. Gefährdung von Jugendlichen, Gesetzgebung, unternehmerische Verantwortung). • Gemeinsam Strategien oder Vorschläge entwickeln, die sowohl das individuelle Wohlbefinden als auch systemische Veränderungen berücksichtigen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Gedruckter oder projizierter Comicstrip: „Nur noch eine Drehung“ • Beispiele für überzeugende Spielmechaniken (Screenshots von Lootboxen, In-App-Popups) • Gedruckte Diskussionsfragen • Stifte, Haftnotizen, A4-Papier • Optional: Artikel zur Regulierung von Lootboxen • Whiteboard oder Flipchart

Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (5 - 7 Minuten)** Beginnen Sie mit einer kurzen Frage oder Umfrage: „Wer von euch hat schon mal ein Spiel mit Münzen, Drehungen oder Überraschungsgewinnen gespielt?“ Zeigen Sie den Comic „Nur noch eine Drehung“. Fragen Sie: „Was passiert mit Noah in den einzelnen Bildern? Wie verändert sich seine Stimmung oder sein Verhalten?“ Ermutigen Sie die Schüler, ihre persönlichen Erfahrungen einzubringen. Fragen Sie die Schüler: - *„Was möchten Sie bis zum Ende der Stunde über dieses Thema verstehen?“* - *„Welche Fragen haben Sie bereits zu solchen Spielen?“* Die Lehrkraft sammelt die Fragen der Schüler an der Tafel und integriert sie in die Lernziele der Unterrichtseinheit. *Ziel: Stärkung der Schülerbeteiligung; Gestaltung der Unterrichtseinheit als gemeinsam erarbeiteter Forschungsprozess anstatt als rein lehrerzentrierter Lernprozess.*
Detaillierte Anweisungen	**Erkundung / Untersuchung (5 - 10 Minuten)** In kleinen Gruppen erforschen die Studierenden tiefergehende analytische Fragestellungen: **Überzeugendes Design**: *Welche Spielmechaniken im Comic wurden gezielt entwickelt, um die Spieler zu fesseln? Wie beeinflussen sie Emotionen oder das Denken?* **Strukturelle/systemische Einflüsse**: *Wie profitieren Unternehmen von diesen Mechanismen? Warum könnten manche Regierungen eine Regulierung von Lootboxen in Erwägung ziehen?* **Individuell vs. systemisch**: *Wo endet die persönliche Wahl und wo beginnt die Manipulation durch das System?* Die Gruppen fassen die wichtigsten Punkte zusammen, um sie der Klasse mitzuteilen.

	Hauptaufgabe / Erstellung (20 Minuten) Die Studierenden wählen zwischen **prozessorientierten**, anspruchsvollen Forschungsaufgaben (anstatt produktorientierten Aufgaben): **Option A — Policy Micro-Debatte** Mini-Debatte: *„Sollten Lootboxen und Glücksspielmechaniken wie echtes Glücksspiel reguliert werden?“* Gruppen bereiten kurze Argumente oder politische Empfehlungen vor. **Option B – Kritische Designherausforderung:** Die Studierenden überarbeiten ein Merkmal von Noahs Spiel, um das Risiko zu verringern (z. B. die Animation für Beinahe-Treffer entfernen, Ausgabenlimits hinzufügen, den Zeitpunkt der Belohnung ändern). Sie begründen, wie die Änderung die Spieler schützt. **Option C — Frage-Antwort-Dialog / Podcast-Plan** Die Schüler formulieren 5 Fragen, die sie einem Spieleentwickler / einer Regulierungsbehörde / einem Psychologen / einem jugendlichen Gamer stellen würden, und erklären dann, warum jede Frage wichtig ist. **Option D – Systemkartengruppen** bilden die Verbindungen zwischen Spielern, Spieleunternehmen, Werbetreibenden, Influencern und Regulierungsbehörden ab. Sie zeigen auf, wo Veränderungen möglich sind.
Detaillierte Anweisungen	**Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (10 - 15 Minuten)** Jede Gruppe präsentiert kurz ihre Ergebnisse. Das Feedback untereinander basiert auf **dialogischer Reflexion** anstatt auf einfachem „Gefällt mir/Verbessern“: - *„Ihre Analyse hat mir geholfen, meine Denkweise zu überdenken...“* - *„Eine Frage, die Ihre Arbeit für mich aufgeworfen hat, ist...“* - *„Ihre Sichtweise hat meine Annahmen über ... in Frage gestellt.“* Hierbei verlagert sich der Fokus von der Bewertung hin zur gemeinsamen intellektuellen Auseinandersetzung.

	Reflexion & Abschluss (5 - 10 Minuten) Die Studierenden bearbeiten eine **Reflexionsaufgabe höherer Ordnung** (bitte eine auswählen): - *„Eine Frage, die ich einem Spieleentwickler zu seinen Designentscheidungen stellen würde, lautet…“* - *„Wie könnten Änderungen im Spieldesign schädliches Verhalten reduzieren?“* - *„Welche Verantwortung sollten Spieler, Unternehmen und Regierungen jeweils tragen?“* - *„Wo sollte Ihrer Meinung nach die Grenze zwischen unterhaltsamem Spielspaß und Manipulation verlaufen?“* Diese gehen über das bloße Erinnern hinaus → hin zu kritischem und ethischem Denken.
Link zur DigRight- App	DigRight -App können Schülerinnen und Schüler ausführlichere Geschichten, Tools für digitales Wohlbefinden und Herausforderungen zur Entscheidungsfindung erkunden.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	- Geben Sie visuelle Beispiele für überzeugendes Design an. - Bieten Sie verschiedene Formen der Beteiligung an (Debatte, Kartierung, Befragung). - Kulturelle Vielfalt im Spielverhalten anerkennen - Bieten Sie Abmeldeoptionen für sensible Schüler an. - Fortgeschrittenen Wortschatz anhand klarer Beispiele schrittweise vermitteln
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	- Formative Bewertung durch Teilnahme und Erkundung - Beobachtung analytischen Denkens - Rückblick auf die Abschlussreflexionen - Peer-Dialog als formative Evidenz

Beobachtungsinstrumente (Checkliste, Bewertungsraster)

Beobachtungscheckliste:

Name des/der Studierenden:			
Kriterien	**Ja**	**Etwas**	**Noch nicht**
Identifizierte emotionale und verhaltensbezogene Auswirkungen			
Analysierte überzeugende Gestaltungsmerkmale			
Bewertete strukturelle/systemische Einflüsse			
Vorschläge für durchdachte Strategien oder Fragen			
hat sich respektvoll und konstruktiv an der Gruppenarbeit beteiligt.			

Bewertungskriterien (für Gruppenaufgaben):

Gruppe	**Kriterien**	**Ausgezeichnet (3)**	**Zufriedenstellend (2)**	**Benötigt Unterstützung (1)**
	Klare Botschaft zum Umgang mit / zur Politik / zur Gestaltungsänderung	🟩	🔺	❌
	Kreative Präsentation (durchdachte Verknüpfungen)	🟩	🔺	❌
	Teamzusammenarbeit und dialogisches Denken	🟩	🔺	❌

Reflexionsanregungen für Studierende	• Wie prägen kulturelle oder sozioökonomische Faktoren das Spielerlebnis? • Wie könnten politische oder gestalterische Änderungen das Risiko verringern und *welche* gestalterische oder politische Änderung würde Noah am meisten helfen? • Welche ethischen Verantwortlichkeiten sollten Spieleunternehmen haben?
Hinweise für Lehrkräfte	• **Vermeiden Sie es, persönliche Schuldzuweisungen anzudeuten.** Betonen Sie, dass zwanghaftes Verhalten auf *mächtige, systematisch gesteuerte Systeme zurückzuführen ist*, nicht auf mangelnde Selbstkontrolle. • **Fördern Sie systemisches Denken.** Helfen Sie den Schülern zu erkennen, wie Design, Gewinnmodelle und Regulierung mit dem individuellen Verhalten interagieren. • **Achten Sie auf emotionale Bindungen.** Manche Schüler haben möglicherweise familiäre oder persönliche Erfahrungen mit Glücksspiel oder finanziellen Problemen. • **Setzen Sie auf schülergeleitete Forschung.** Bestätigen und integrieren Sie ihre Fragen; lassen Sie die Klasse die Richtung der Diskussion mitbestimmen. • **Nutzen Sie Beispiele aus der realen Welt.** Influencer-Sponsorings, Twitch-Glücksspielstreams, Rechtsstreitigkeiten von Spielefirmen und globale Regulierungen für Lootboxen. • **Fördern Sie einen respektvollen Dialog in Debatten.** Heben Sie die Komplexität hervor – es gibt ethische, wirtschaftliche und psychologische Aspekte. • **Bieten Sie weiterführende Lernmöglichkeiten an.** Für leistungsstarke Studierende: Verfassen von Richtlinien, Forschung zur Glücksspielregulierung, überzeugende Designkritik, ethische Designvorschläge.

Unterrichtsplan 5	
Titel	Lucas & FIFA Ultimate Team. Den Kreislauf durchbrechen.
Altersgruppe	14-16 Jahre alt
Zeitrahmen	50 Minuten
Lernziel	Die Schülerinnen und Schüler werden verstehen, wie Mikrotransaktionen und Lootboxen in Spielen wie FIFA Ultimate Team süchtig machen können, ähnlich wie Glücksspiel. Sie werden manipulative Designelemente identifizieren, frühe Anzeichen einer digitalen Kaufsucht erkennen und persönliche Strategien entwickeln, um diesen Risiken zu widerstehen. Indem sie Lucas' Erfahrungen mit ihrem eigenen digitalen Leben verknüpfen, werden die Schülerinnen und Schüler befähigt, gesündere Entscheidungen beim Spielen zu treffen.
Lernziele	• Die Studierenden benennen mindestens drei manipulative Merkmale von Mikrotransaktionen. • Die Studierenden erläutern, wie diese Merkmale kognitive Fehler ausnutzen (Kontrollillusion, „Beinahe-Sieg“-Effekt). • Die Studierenden schlagen zwei persönliche Strategien vor, um schädliche Ausgabemuster bei Spielen zu vermeiden.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Smart-Tisch • Illustriertes Szenario „Lucas & FIFA Ultimate Team“ • Diskussionsfragenbögen • Kollaboratives digitales Board (Padlet/ Jamboard)
Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (5 Minuten)** Der Lehrer präsentiert das illustrierte oder kommentierte Lucas & FIFA Ultimate Team Szenario (Der Lehrer wählt ein Bild aus der DigRight App aus, das das Thema der Lektion veranschaulicht) an die Schüler. Dann bitten sie um schnelle Reaktionen: „Beschreibt Lucas' Gefühle, als er die Packungen kaufte.“ „Warum glaubt ihr, hat er es immer wieder versucht?“ Die Lehrkraft verknüpft die Geschichte mit den Lernzielen: Es geht darum zu untersuchen, wie Spiele Spieler zu zwanghaftem Geldausgeben verleiten

	können. Die Lehrkraft betont, dass es in der Lektion nicht darum geht, die Spieler zu beschuldigen, sondern darum, manipulative Strategien aufzudecken, um die Spieler zu schützen und Spielsucht vorzubeugen. **Erkundung / Untersuchung (10 Minuten)** Die Lehrerin teilt die Klasse in Gruppen ein und verteilt Karten mit Leitfragen: „Warum glauben die Spieler, dass das nächste Kartenspiel „das Glücksspiel“ sein wird?“ Welche Emotionen löst ein Beinahe-Sieg aus? „Warum ist es gefährlich, immer wieder nur 1 Euro auszugeben?“ Die Schüler diskutieren und notieren ihre Ideen und präsentieren ihre Ergebnisse anschließend der Klasse. Die Lehrkraft leitet die Schüler an, die wichtigsten psychologischen Fallen zusammenzufassen: die Kontrollillusion, den „Beinahe-Erfolgseffekt“ und variable Belohnungen.
Detaillierte Anweisungen	**Hauptaufgabe / Erstellung (20 Minuten)** Die Lehrkraft stellt den Schülergruppen die Aufgaben vor. Jede Gruppe fungiert als „Spieledetektiv“. Die Gruppen sollen eine Aufgabe lösen, indem sie ein reales Spiel (z. B. FIFA, Fortnite) untersuchen/ analysieren. Dieses Arbeitsblatt dient als Grundlage für die Erstellung des Endprodukts. **Arbeitsblatt**: 1) Beobachten Sie das Spiel aufmerksam und identifizieren Sie mindestens drei manipulative Elemente. 2) Erläutern Sie, wie manipulative Elemente zu einer Sucht führen können. 3) Entwickeln Sie einen „Überlebensleitfaden für Spieler“ mit Präventionstipps (z. B. Grenzen setzen, Fallstricke erkennen, zum Spaß spielen, nicht um zu gewinnen) in Form eines Posters, einer Infografik, eines Flyers oder einer digitalen Präsentation, ganz nach Wunsch. 4) Präsentieren Sie das fertige Produkt Ihren Kollegen (Galerieführung). Die Präsentationen veranschaulichen Inhalte, die das Bewusstsein schärfen und präventive Maßnahmen fördern.

	Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (10 Minuten) Jede Gruppe präsentiert ihr Produkt, den „Überlebensleitfaden“ (Poster, Infografik, Broschüre). Anschließend analysiert jede Gruppe die Produkte der anderen Gruppen (Galerieführung). Die Schülerinnen und Schüler erkennen Gemeinsamkeiten in den Strategien und werden so in ihrer Überzeugung bestärkt, dass Prävention möglich ist und sie selbst die Kontrolle darüber haben. Der Lehrer bittet die Schüler um ein „Exit Ticket 3-2-1“: - 3 manipulative Merkmale, die sie nun erkennen, - 2 Emotionen, auf die man beim Spielen achten sollte, - 1 persönliche Strategie, die ich anwenden werde. Die Lehrerin betont, dass die erstellten Produkte von den Schülerautoren nach dem Unterricht optimiert werden können und dass die Produkte im Klassenzimmer und in Schulräumen ausgestellt werden können, um Fähigkeiten zu entwickeln und ihren Inhalt an andere Schüler weiterzugeben. **Reflexion & Abschluss (5 Minuten)** kurzen, strukturierten Feedbackbogen (5-minütiger Aufsatz) auszufüllen: - Eine Sache hat mir gefallen... - Eine neue Idee, die ich gelernt habe... - Ein Verbesserungsvorschlag... Die Lehrkraft sammelt die Antworten zur formativen Beurteilung.
Link zur DigRight- App	DigRight -App können Schüler ihre Spielgewohnheiten überwachen, Tipps abrufen und eine Resistenz gegen manipulative Mikrotransaktionen entwickeln.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Im Unterricht nutzen Lehrkraft und Schüler/innen multimediale Ressourcen (Bilder, Geschichten, Arbeitsblätter) aus der DigRight- App, um die Kompetenzentwicklung zu fördern. Die Lehrkraft ermutigt die Schüler/innen, mündliche oder schriftliche Reflexionen ihrer Wahl anzufertigen (um Schüler/innen mit Schwierigkeiten im Ausdruck oder in der emotionalen Intelligenz zu unterstützen). Konkrete Beispiele werden an das Alter und die digitale Kompetenz der Schüler/innen angepasst. In Gruppenarbeiten werden die Rollen (Protokollant/in, Präsentator/in, Illustrator/in) so verteilt, dass sich alle Schüler/innen einbringen können.

Beurteilung, Bewertung & Reflexion	**Formative Bewertung** Die Lehrkraft setzt formative Bewertungsmethoden ein, die in den gesamten Unterricht und am Ende der Stunde integriert sind. Sie beobachtet die Beteiligung der Schülerinnen und Schüler an Brainstorming-Sitzungen und Gruppenarbeiten. Die erstellten Poster/Leitfäden dokumentieren die Anwendung des Gelernten. Das Feedback der Mitschülerinnen und Mitschüler zeigt den jeweiligen Kenntnisstand. **Selbsteinschätzung** Das individuelle Exit Ticket ermöglicht persönliche Reflexion. Die Selbsteinschätzung wird betont, damit die Schüler ihre eigenen Strategien erkennen, und die Peer-Bewertung verstärkt das kollektive Lernen.

Beobachtungsinstrumente (Checkliste, Bewertungsraster)

Beobachtungscheckliste:

Name des/der Studierenden:			
Kriterien	**Ja**	**Etwas**	**Noch nicht**
aktiv an Aktivitäten teilgenommen			
Drei manipulative Mechanismen wurden identifiziert.			
Vorgeschlagene positive Strategien			

Bewertungskriterien (für Gruppenaufgaben):

Gruppe	**Kriterien**	**Ausgezeichnet (3)**	**Zufriedenstellend (2)**	**Benötigt Unterstützung (1)**
	Verständlichkeit der Erklärungen	🟩	🔺	❌
	Genauigkeit bei der Erkennung psychologischer Fallen	🟩	🔺	❌

	Kreativität und Anwendbarkeit von Strategien	🟩	🔺	❌
	Gruppenzusammenarbeit	🟩	🔺	❌

Abschlussfrage: Überprüfen Sie, ob die Schüler bestimmte Eigenschaften und Strategien beibehalten haben.

Mithilfe dieser Instrumente können sowohl Kenntnisse als auch Präventionsfähigkeiten beurteilt werden.

Reflexionsanregungen für Studierende	• Wann verspüren Sie die größte Versuchung, Geld für Spiele auszugeben? • Woran erkennt man, wann „Spaß“ zur Falle wird? • Was würdest du einem Freund wie Lucas sagen, der sich gefangen fühlt?
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	Beispiel für eine Checkliste: • Ich kann drei manipulative Designtricks nennen. • Ich kann erklären, wie sie die Spieler austricksen. • Ich kann zwei Schutzstrategien nennen.
Hinweise für Lehrkräfte	Als Moderator achtet die Lehrkraft auf die Gruppen- und Diskussionsdynamik: Manche Schüler verteidigen Mikrotransaktionen möglicherweise als „Spaß“. Im Mittelpunkt der Diskussion steht die bewusste Entscheidung, nicht die moralische Wertung. Die Lehrkraft schenkt Schülern, die Anzeichen von übermäßigem Konsum zeigen, besondere Aufmerksamkeit – ohne Konfrontation, aber mit möglicher Unterstützung im Anschluss. Zurückhaltendere Schüler werden durch die Zuweisung klarer Rollen unterstützt. Beispiele aus beliebten Spielen erhöhen die Relevanz des Unterrichts. Vorbeugen ist besser als Heile.

Unterrichtsplan 6	
Titel	Das Spiel hinter dem Spiel: Wie man sich nicht manipulieren lässt
Altersgruppe	16-18 Jahre alt
Zeitrahmen	50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden lernen, manipulative Strategien in Online-Spielen (Mikrotransaktionen, Lootboxen, Beinahe-Treffermechanismen, sozialer Druck) zu erkennen und entwickeln konkrete Wege, diese durch kritisches Denken, Selbstreflexion und Zusammenarbeit zu bekämpfen.
Lernziele	• Entwicklung von kritischem Denken und der Fähigkeit, Medien und digitale Botschaften zu analysieren • Entwicklung persönlicher Verantwortung für den Umgang mit Zeit und Geld im Online-Umfeld • Entwicklung von Kommunikations- und Kooperationsfähigkeiten
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Kurzes YouTube-Video über Lootbox-Mechanismen (3–4 Min., informativ, https://youtu.be/evD67CAe6Co?si=CU2ySGhbkHUdLAz7) • Zugang zu interaktiven Lernplattformen wie Kahoot und Quizizz für schnelle Fragerunden • KI-Anwendung (z. B. ChatGPT oder Copilot) zur Simulation eines Dialogs mit dem „manipulativen Spiel“ • A3-Blätter, farbige Filzstifte, Post-it- Zettel • Smart-Tablet, Smartphone, Tablet oder PC für den Online-Zugriff
Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (5 Minuten)** Die Lehrkraft zeigt ein kurzes YouTube-Video, das die Funktionsweise von Lootboxen und Mikrotransaktionen erklärt. Die Schülerinnen und Schüler werden aufgefordert, auf einem Haftzettel zu notieren, welches Gefühl die Spieler ihrer Meinung nach beim Öffnen einer virtuellen Box empfinden. Die Haftzettel werden an die Tafel geklebt. **Erkundung / Untersuchung (10 Minuten)** Geführte Diskussion:

	Der Lehrer stellt Fragen wie: „Warum führen Unternehmen solche Mechanismen ein?“ „Was hat der Spieler davon und was hat das Unternehmen davon?“ Die Schüler werden ermutigt, eigene Ideen einzubringen. Diese Ideen werden an die Tafel geschrieben. Indem die Lehrkraft die Antworten und Ideen der Schüler aufgreift, lehrt sie sie, manipulative Strategien in Online-Spielen zu erkennen: die Illusion der Kontrolle, den „Beinahe-Sieg“-Effekt und „variable Belohnungen“.
Detaillierte Anweisungen	**Hauptaufgabe / Erstellung (10 Minuten)** Die Lehrkraft teilt die Schüler in Gruppen ein und bittet sie, Fragen an einen KI-Chatbot (z. B. ChatGPT) zu formulieren, um möglichst viele Manipulationstechniken zu identifizieren. Der Chatbot soll die Rolle eines Manipulationsspiels spielen, zum Beispiel: „Verwende verschiedene Techniken, um mich zum Kauf einer weiteren Packung ... zu bewegen?“ Die Schüler beobachten die Antworten und diskutieren kritisch: „Identifizierte Manipulationstechniken.“ **Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (15 Minuten)** Die Lehrkraft teilt die Schüler in Gruppen ein und bittet sie, ein Produkt (Poster, Infografik, Flyer, PowerPoint-Präsentation) zum Thema „Wie erkennt man Manipulation in Spielen?“ (Zeichen, Tricks, Konsequenzen) zu erstellen. Nach Ablauf der Bearbeitungszeit präsentieren die Schüler ihre Ergebnisse (Papierprodukte werden ausgestellt/an die Wände geklebt, digitale Produkte werden mithilfe digitaler Werkzeuge präsentiert). Anschließend besichtigen die Schüler die Poster und Präsentationen der anderen Gruppen, analysieren diese und hinterlassen Anmerkungen mit Feedback und/oder Ergänzungen. **Projektmethode (5 Min.)** Jede Gruppe entwickelt eine kleine Aufklärungskampagne für ihre Mitschüler (z. B. ein kurzes Video, ein digitales Poster, eine Nachricht in den sozialen Medien). Sie skizzieren die Idee kurz (Wer? Was? Wo? Wie?). Diese Projekte können außerhalb des Unterrichts weiterentwickelt werden. **Reflexion & Abschluss (5 Minuten)** Die Lehrkraft wendet die „Ampelmethode“ an: Jeder Schüler hebt eine grüne Karte (Ich verstehe und kann es anwenden), eine gelbe Karte (Ich habe noch

	Fragen) oder eine rote Karte (Ich bin nicht überzeugt). Die Lehrkraft gibt anschließend Erläuterungen.
Link zur Digright -App	DigRight -App können Schüler ihre Spielgewohnheiten überwachen, Tipps abrufen und eine Resistenz gegen manipulative Mikrotransaktionen entwickeln.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	○ Schüler mit Schreibschwierigkeiten werden ermutigt, sich durch Zeichnen und Sprechen auszudrücken, und Schüler mit Sprachschwierigkeiten werden ermutigt, sich durch Zeichnen und/oder schriftliche Mitteilungen auszudrücken. ○ Digitale Ressourcen werden über Kurzlinks geteilt, damit sie auch auf Mobiltelefonen abgerufen werden können. ○ Die Lehrkraft wird abstrakte Konzepte anhand von visuellen Beispielen und einfachen Vergleichen erläutern.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	● Kurzes Quiz auf der Plattform (Kahoot/Quizizz) – Überprüfung des Verständnisses der Mechanismen ● Beobachtung der Beteiligung von Schülern an Brainstorming-, Galerie- und KI-Aktivitäten ● Bewertung der Gruppenprodukte (Poster, Flyer, Infografiken, PowerPoint-Präsentationen, Projektideen) ● Selbsteinschätzung mithilfe der „Ampelmethode“
Hinweise für Lehrkräfte	Die Lehrkraft wird die Schüler ermutigen, ihre persönlichen Erfahrungen unvoreingenommen zu schildern und betonen, dass niemand für seine Beiträge verurteilt wird. Der Fokus der Diskussion liegt auf der Erkennung und Prävention von Suchtproblemen, nicht auf einem absoluten Verbot. Die Lehrkraft wird beobachten, inwieweit die Schüler ihre Abhängigkeit von Online-Spielen und Mikrotransaktionen erkennen und wie engagiert und in der Lage sie sind, konkrete Lösungsansätze zu entwickeln.

3.6 - Informationsüberflutung und Doomscrolling

Unterrichtsplan 1	
Titel	Scrollst du zu viel? Lass uns darüber reden!
Altersgruppe	12–14 Jahre alt
Zeitrahmen	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)

Co-funded by the European Union

	• 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: • *Ist es spezifisch?* • *Ist das diese Woche realistisch/machbar?* • *Passt es zum Auslöser?* 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**: *Notieren Sie in den nächsten 48 Stunden immer dann, wenn Sie merken, dass 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)

Beobachtungscheckliste 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
Zeitrahmen	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: *„Haben Sie Ihr Handy schon einmal nur für 5 Minuten geöffnet und plötzlich sind 30 Minuten vergangen? Was ist passiert?“* Geben Sie den Schülern **Zeit zum Nachdenken oder zum Austausch,** indem Sie das Comicbild zusätzlich illustrieren. Informationsüberflutung / Doomscrolling. Spontane Reaktionen: *„Wie fühlen Sie sich dabei? Haben Sie das schon einmal erlebt?“* Dann **führen Sie ein Im Mittelpunkt** der Lektion steht: *„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.“* auch im Hinblick auf die psychische Gesundheit: Stress, Entscheidungsmüdigkeit, Angstzustände. **Jeder Schüler erhält einen Haftzettel mit der Aufschrift**: *„Was möchtest du heute über deine Scrollgewohnheiten lernen oder ändern?“* 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“). *Anschließend präsentiert sie die thematisch gruppierten Notizen der Klasse: „An diesen Zielen wollen wir heute gemeinsam arbeiten.“* ***Teilt die Schüler in Kleingruppen ein**. Jede Gruppe übernimmt ein Klassenziel. Sie sagen: „Woran erkennen wir nächste Woche, ob wir erfolgreich sind? Schreibt einen Erfolgsindikator auf.“ Beispiele:* ○ *„Ich habe vor dem Schlafengehen weniger Zeit damit verbracht, Benachrichtigungen zu überprüfen.“* ○ *„Ich habe eine Scroll-Session durch eine Offline-Aktivität ersetzt.“* **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. Optional: 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: „*Was macht einen Feed gesünder und verringert die Wahrscheinlichkeit von endlosem Scrollen oder Informationsüberflutung?*“ 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 *: „Welche Überschrift erregt mehr Aufmerksamkeit? Warum könnten Algorithmen die negative Überschrift bevorzugen?“* 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: *„Wie unterstützt diese Neugestaltung Ihre Kriterien? Wie reduziert sie die Informationsüberflutung?“* Jede Gruppe verfasst eine kurze Stellungnahme: *„Unsere Neugestaltung 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: *„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.“ Bevor Sie die Stunde beenden, verteilen Sie das **Arbeitsblatt „Mikro-Experiment-Protokoll“** und weisen Sie die Schüler an: *„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.“* Die Schüler schreiben die Strategie, die sie testen werden, oben in ihr Protokoll. Betonen Sie: *„Hier geht es nicht um Erfolg oder Misserfolg. Es geht darum, herauszufinden, was für Sie funktioniert.“* **Erinnern Sie** die Klasse an die in Abschnitt 7.1 festgelegten Ziele und Erfolgsindikatoren und sagen Sie: *„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.“* **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 *Informationsüberflutung 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)

Beobachtungscheckliste 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)	Empfiehlt 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:** _____ _____ _____ **2 persönliche Auslöser, auf die ich achten muss:** _____ _____ **Eine Strategie, die ich diese Woche ausprobieren werde:** _____

<table>
<tr><td></td><td>Emoji-Selbsttest:

• Im Moment löst das Scrollen bei mir meistens folgende Gefühle aus: 🟡 / 🟡 / 🟡

• Nachdem ich meine Strategie angewendet habe, möchte ich mich mehr fühlen: 🟡 / 🟡 / 🟡</td></tr>
<tr><td>Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung</td><td>Einpunkt-Bewertungsschema (Vorlage für Peer-Feedback)

Ziel: Jede Gruppe begutachtet während des Galeriegangs den überarbeiteten Entwurf einer anderen Gruppe. Sie notieren eine Stärke (Beweise, die ich sehe...) und einen Verbesserungsvorschlag (Noch besser, wenn...), die sich auf die Kriterien für gesunde Ernährung der Klasse beziehen.

<table>
<tr><th>Kriterien</th><th>Rückmeldung</th></tr>
<tr><td>Beweise, die ich sehe...</td><td></td></tr>
<tr><td>Noch besser wäre es, wenn...</td><td></td></tr>
</table>

Mikroexperimentprotokoll (48-Stunden-Strategieversuch)

Name: _____

Strategie, die ich teste: _____</td></tr>
</table>

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
Zeitrahmen	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: *„Wo habt ihr zuerst von der letzten großen Nachricht erfahren – auf TikTok, Instagram, YouTube, einer Nachrichtenseite, im Fernsehen oder von*

	Freunden/Familie?“ 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. *Glaubwürdigkeit bewerten, Perspektiven erweitern, weniger auf die automatische Scrollfunktion angewiesen sein*). 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.: • *Perspektiven erweitern → Füge meinem Feed 1 neue glaubwürdige Quelle mit einer anderen Sichtweise hinzu.* • *Glaubwürdigkeit prüfen → Nutzen Sie einen 3-Fragen-Check zu 2 Punkten (Wer/Wie/Warum?).* • *Abhängigkeit vom automatischen Scrollen reduzieren → 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: *Glaubwürdigkeit*

	bewerten, Perspektiven erweitern, die Abhängigkeit vom automatischen Scrollen reduzieren. 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: • *Aufbewahren*: Welchen Quellen vertraue ich und welche möchte ich behalten? • *Ergänzung*: Welche neuen Quellen könnten meinen Horizont erweitern? (z. B. internationale Quellen, Faktenchecker, unterschiedliche Standpunkte). • *Einschränkung*: 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 hinzufügten, 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 (*„Welche Idee aus dem Plan Ihres Partners sollten Ihrer Meinung nach auch andere hören?“*).
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: ● / ● / ● . *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.

	Schließen Sie mit einem Rückblick auf die Klassenziele aus Abschnitt 7.1: *„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?“*
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 (*Welche Erkenntnisse über Voreingenommenheit/Glaubwürdigkeit habe ich gewonnen?*) als auch auf psychologische Reflexion ab (*Wie fühle ich mich durch meinen Feed? Wie könnten Strategien Stress oder Manipulation reduzieren?*). **Anschlussübung (Nächste Unterrichtsstunde):** Die Schüler besprechen in Zweiergruppen ihre 48 -stündige Strategieerprobung: *„Was hat funktioniert? Was nicht? Wie geht es weiter?“* 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)

Beobachtungscheckliste 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 Perspektivenl ücken	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:** _____ _____

<table>
<tr><td></td><td>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: 🟡 / 🟡 / 🟡</td></tr>
<tr><td>Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung</td><td>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.

<table>
<tr><th>Stellungnahme</th><th>Antwort
(✓oder ✗kurze Notiz)</th></tr>
<tr><td>Heute wurde mindestens ein Indikator für eine Verzerrung identifiziert.</td><td></td></tr>
<tr><td>Ich habe die Glaubwürdigkeit mindestens einer Quelle geprüft (Wer/Wie/Warum).</td><td></td></tr>
<tr><td>Ich habe meinem Feed eine neue glaubwürdige Quelle hinzugefügt bzw. plane, dies zu tun.</td><td></td></tr>
<tr><td>Ich habe darüber nachgedacht, wie sich meine Ernährung auf meine Stimmung oder meinen Stress auswirkt.</td><td></td></tr>
<tr><td>Meine Strategie könnte mir helfen, mich weniger überfordert oder manipuliert zu fühlen, weil...</td><td></td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

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
Zeitrahmen	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) • Vorgedruckte „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: *unendliches Scrollen, Benachrichtigungen, Belohnungsschleifen, Algorithmen,* 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 *„Digitale Resilienz-Toolkit“*. Außerdem fügen sie Folgendes hinzu: • Eine *Anpassung einer Gewohnheit oder einer App-Einstellung* (z. B. Push-Benachrichtigungen deaktivieren, die Anzeigedauer des „Für dich“-Feeds begrenzen, Offline-Pausen einplanen). • Kurzer Hinweis: *„Diese Strategie ist hilfreich, weil...“* 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, *warum diese Strategie ihrer Meinung nach funktionieren könnte* und *wie sie mit einer bestimmten Gewohnheit oder einem bestimmten Designmerkmal zusammenhängt*. 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 *Bewusstsein und Weiterentwicklung 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 *Digital Resilience Toolkit,* 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. • 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
Zeitrahmen	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 Schlüsselelemente 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: *„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?“* 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. *klare Botschaft, Emotionen, Ehrlichkeit, Kreativität, Glaubwürdigkeit, Respekt*). **Fassen Sie 4–5 gemeinsame** Ideen zusammen und sagen Sie: *„Diese dienen uns heute als gemeinsame Erfolgskriterien, wenn wir unsere eigenen Geschichten erstellen.“* Anschließend **sollte das Konzept** des digitalen Storytellings vorgestellt werden, und zwar als *„die Verwendung kreativer digitaler Formate (wie kurze Videos, Infografiken oder Social-Media-Kampagnen), um wichtige Botschaften zu vermitteln und zum Handeln anzuregen“*. **Definieren Sie gemeinsam das Ziel der Lektion,** indem Sie fragen: *„Was möchten Sie nach dem Besprochenen am Ende dieser Lektion erreichen oder können? Welchen positiven Einfluss möchten Sie online ausüben?* “ Hören Sie sich anschließend ihre Vorschläge an. Auf Grundlage ihres Feedbacks formulieren Sie das Ziel der Lektion: *„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.“*
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: ○ *Welche Botschaft soll damit vermittelt werden?* (Vorteile des Abschaltens). ○ *Wer ist die Zielgruppe?* (Jugendliche, alle, die sich überfordert fühlen). ○ *Was macht es wirkungsvoll?* (Visueller Kontrast, nachvollziehbares Problem, einfache Lösung, einprägsames Hashtag). ○ *Wie empfindest du es im Vergleich zu einem typischen „Doomscroll“?* **Beispiel 2** : Infografik präsentieren Dann fragen Sie: ○ *Welche Botschaft soll hier vermittelt werden?* (Wichtigkeit der Informationsprüfung, Bekämpfung von Fehlinformationen). ○ *Wer ist die Zielgruppe?* (Jeder, der online ist, insbesondere diejenigen, die Inhalte schnell teilen). ○ *Was macht es effektiv?* (Klare Schritte, visuelle Attraktivität, Behandlung eines realen Problems). ○ *Wie empfindest du es im Vergleich zu einem typischen „Doomscroll“?* 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 *Entwurf* 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: • *Welches Thema oder welchen Wert möchten wir hervorheben? (z. B. Freundlichkeit, digitale Ausgewogenheit, Inklusion, Sensibilisierung für Fehlinformationen)* • *Wer ist unsere Zielgruppe? (Klassenkameraden, jüngere Schüler, Online-Teilnehmer)* • *Welches Format passt am besten zu unserer Botschaft? (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 Handlungsaufruf 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 Handlungsaufruf 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: • *Unsere Botschaft handelt von...* • *Wir möchten, dass unser Publikum etwas fühlt oder denkt...* 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: ● *Welches Feedback stach besonders hervor?* ● *Was würden wir ändern, wenn wir mehr Zeit hätten?* 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*: „Eure Stimmen haben Macht; verantwortungsbewusste und reflektierte Kreative tragen dazu bei, Online-Räume bedeutungsvoller zu gestalten.“* 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 Beispielvorlagen, 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 Handlungsaufruf.	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:** _____ _____ _____

<table>
<tr><td></td><td>Zwei Wege, wie meine Gruppe zusammengearbeitet oder unsere Botschaft verbessert hat

_____

_____

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

_____</td></tr>
<tr><td>Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung</td><td>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:

<table>
<tr><th>Prompt</th><th>Ja (✓)</th><th>Etwas (~)</th><th>Noch nicht (✗)</th></tr>
<tr><td>Ich habe Ideen eingebracht und anderen zugehört.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Ich habe respektvoll dazu beigetragen, Gruppenentscheidungen zu treffen.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Ich habe unsere Erfolgskriterien auf unsere Botschaft angewendet.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td>Ich habe unsere Erfolgskriterien als Leitfaden für unsere Geschichte verwendet.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Ich habe darüber nachgedacht, wie unsere Botschaft andere beeinflussen könnte.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Bei der Erstellung der Inhalte habe ich auf Genauigkeit, Respekt und Datenschutz geachtet.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Was war mein größter Lerneffekt heute?</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>Was war mein größter Lerneffekt heute?</td><td colspan="3"></td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Hinweise für Lehrkräfte</td><td>

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

</td></tr>
</table>

	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.

3.7 - Online-Chat und virtuelle Beziehungen

Unterrichtsplan 1	
Titel	Online-Chat und virtuelle Beziehungen
Altersgruppe	12-14 Jahre alt
Zeitrahmen	45-50 Minuten
Lernziel	Ziel ist es, das Verständnis der Schüler für Online-Sicherheit zu fördern, indem ihnen geholfen wird, Online-Bedrohungen zu erkennen, diese mit emotionalen, sozialen und kognitiven Risiken in Verbindung zu bringen und Schutzstrategien anzuwenden, um ihr Wohlbefinden in digitalen Umgebungen zu gewährleisten.
Lernziele	• Online-Gefahren im Zusammenhang mit Chatten und virtuellem Kontakt erkennen (z. B. emotionale Manipulation). • Erklären Sie, wie sie sich kognitiv, sozial und emotional schützen können. • Zeigen Sie Bewusstsein für sicheres und emotional ausgeglichenes Online-Verhalten.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Bleistift • A4-Papier • Geheime Ausweise (vom Lehrer erstellt) • PowerPoint- Präsentation des Lehrers (Lernziele, Ergebnisse, Anweisungen für den Unterricht usw.). • Computer & Projektor • Internetzugang • ABC-Regeln für Cybersicherheit (auf Folien oder als Ausdruck)
Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (5 Minuten)** Die Lehrkraft fragt:

	a) „Hebt die Hand, wenn euch schon mal jemand online angeschrieben hat, den ihr nicht direkt kanntet (z. B. ein Freund eines Freundes).“ b) „Warum wolltet ihr mit dieser Person chatten?“ c) „Welche Anzeichen haben euch geholfen (oder davon abgehalten), dieser Person zu vertrauen?“ Diese Frage knüpft an reale Online-Erfahrungen an und aktiviert Vorwissen. Anschließend werden die Lernziele vorgestellt und auf kognitive, soziale und emotionale Risiken eingegangen: – Wie wirkt sich ständiges Chatten auf Konzentration und Gedächtnis aus? (Kognitiv) – Warum verhalten sich Menschen online anders? (Sozial) – Wie fühlt es sich an, wenn jemand den Kontakt abbricht oder einen entfreundet? (Emotional)
Detaillierte Anweisungen	**Erkundung / Untersuchung (10-15 Minuten)** Jeder Schüler erhält einen geheimen Ausweis (vom Lehrer erstellt): - Person, die immer online und oft einsam ist; - Person, die perfekte Fotos teilt, aber Stress verbirgt; - Person, die ein gefälschtes Profil verwendet, um älter zu wirken; - Person, die das Chatten nutzt, um sich beliebt zu fühlen. Die Schüler zeichnen anhand der Erklärungen auf den Karten ein Profil/einen Avatar der Figur. Die Zeichnungen werden anonym im Raum getauscht. Jeder Schüler versucht nun zu erraten, welche Art von Person in der Zeichnung dargestellt ist: – Wirkt sie vertrauenswürdig? – Würdest du online mit ihr chatten? Warum oder warum nicht? – Wie schätzt du ihre emotionale Verfassung ein? Die Urheber der geheimen Identitätskarten wurden nun enthüllt. Im Kurs werden folgende Fragen erörtert: – Wie zutreffend waren Ihre Eindrücke? – Was hat Sie überrascht? – Wie oft schätzen wir Menschen online falsch ein? – Wie wirkt sich das auf unsere emotionalen Reaktionen, unser Vertrauen oder unsere Entscheidungen aus? Rahmenausrichtung: – Kognitiv: Zeigt die Grenzen der Interpretation unvollständiger Online-Informationen auf. – Sozial: Verdeutlicht Fehlinterpretationen von Identität und Absicht. – Emotional: Zeigt, wie Erscheinungsbild Vertrauen, Angst oder Bindung beeinflusst. Die Lehrkraft sollte die Diskussion so lenken, dass die Schüler verstehen, dass es in der Online-Kommunikation nicht immer möglich ist, sofort zu überprüfen, ob die Person am anderen Ende des Netzwerks tatsächlich diejenige ist, die sie vorgibt zu sein.

Detaillierte Anweisungen	**Hauptaufgabe / Erstellung (15-20 Minuten)** In Vierergruppen lesen die Studierenden eine Auswahl der wichtigsten Cybersicherheitsregeln (präsentiert als Folie oder in gedruckter Form). Auf einem neuen A4-Blatt erstellen sie eine Tabelle mit drei Spalten: – Regeln, die ich bereits befolge – ... Regeln, von denen ich gehört habe, die ich aber nicht befolge – ... Regeln, die mir neu sind Während sie die Tabelle ausfüllen, sollen die Schüler darüber nachdenken: - Wie schützt diese Regel Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit? - Wie schützt sie Ihre Gefühle? - Wie hilft sie Ihnen, Missverständnisse im Gespräch zu vermeiden? Die Lehrkraft geht herum und unterstützt die Gruppen, indem sie Leitfragen stellt: - Welche Regel würde dich davor schützen, der falschen Person zu vertrauen? - Welche Regel hilft dir, wenn dir jemand unerwartete Nachrichten oder Links schickt? - Welche Regel knüpft an deine eigenen Erfahrungen an? Rahmenausrichtung: – Kognitiv: Erkennt Gewohnheiten, die Ablenkungen oder Überlastung reduzieren – Sozial: Fördert sichere Interaktionen und bewusste digitale Grenzen – Emotional: Hebt Regeln hervor, die Angstzustände oder emotionale Abhängigkeit reduzieren Die ABC-Regeln der Cybersicherheit, präsentiert vom Lehrer: • Verwenden Sie für verschiedene Umgebungen unterschiedliche, sichere Passwörter. • Aktualisieren Sie Ihre Passwörter regelmäßig und geben Sie sie nicht an Dritte weiter. • Geben Sie Ihre persönlichen Daten nicht preis und teilen Sie sie nicht mit Fremden. • Öffnen Sie keine unbekannten E-Mails, Links oder Anhänge. Wenn Ihnen ein Freund einen Link oder Anhang mit einem ungewöhnlichen Kommunikationsstil und/oder Text schickt, überprüfen Sie immer genau, worum es geht. • Nimm keine Freundschaftsanfragen von unbekannten Nutzern an. • Stellen Sie sicher, dass die Website, auf der Sie personenbezogene Daten eingeben müssen, durch eine sichere, verschlüsselte Verbindung geschützt ist: Die Adresse beginnt mit https. • Stellen Sie sicher, dass die Webadresse, auf der Sie sich befinden, exakt mit der richtigen übereinstimmt (z. B. google.com vs. Google.com).

	• Teilen Sie keine freizügigen Bilder oder Videos von sich selbst mit Fremden oder flüchtigen Bekannten. • Bevorzugt werden Kommunikationskanäle, die Ende-zu-Ende-Verschlüsselung verwenden. • Die Nutzung mobiler Daten ist sicherer als die Nutzung öffentlicher WLAN- Netzwerke. • Überprüfen Sie Ihre Profileinstellungen in den sozialen Medien und stellen Sie sicher, dass Ihre Beiträge nur für Ihre Freunde sichtbar sind. Facebook-Nutzer können unter Einstellungen → Datenschutz die Option „Ältere Beiträge einschränken“ auswählen. Nach dem Klicken auf „Einschränken“ sind alle vorherigen Beiträge nur noch für Freunde sichtbar. • Vermeiden Sie nach Möglichkeit die Nutzung gemeinsam genutzter oder öffentlicher Geräte. Sollte dies nicht möglich sein, melden Sie sich stets von allen besuchten und angemeldeten Geräten ab. • Halten Sie die Software auf Ihrem Computer und Mobilgerät auf dem neuesten Stand. • Laden Sie Apps für Ihr Smartphone nur aus offiziellen Stores herunter: Google Play Store, Apple App Store. • Installieren Sie Antivirensoftware auf Ihrem Computer und Smartphone. • Sichern Sie Ihre Dateien regelmäßig sowohl auf Ihrem Computer als auch auf Ihrem Smartphone. Nutzen Sie Cloud-Dienste oder separate Speichermedien, idealerweise offline oder in einem anderen Netzwerk. • Aktivieren Sie nach Möglichkeit immer die Zwei-Faktor-Authentifizierung in Ihren Umgebungen.
Detaillierte Anweisungen	**Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5-10 Minuten)** Jede Gruppe wählt aus der Spalte „Neu für mich“ die Regel aus, die sie am meisten überrascht hat. Sie präsentieren: – Was bedeutet die Regel? – Warum kannten sie diese Regel nicht? – Wie kann sie dazu beitragen, emotionale oder soziale Risiken beim Online-Chatten zu vermeiden? Ermutigen Sie Ihre Mitschüler zu Kommentaren: - Gab es schon einmal eine Situation, in der diese Regel hilfreich gewesen wäre? - Können Sie sich vorstellen, diese Regel jetzt anzuwenden? Rahmenkonformität:

	– Fördert die Reflexion darüber, wie Regeln das sozial-emotionale Wohlbefinden schützen. – Stärkt Empathie und Verständnis für unterschiedliche digitale Erfahrungen. **Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten)** Jeder Schüler reflektiert und notiert auf einem Haftzettel (Post-it), wo er eine Schwäche im Bereich Online-Chatten und virtuelle Beziehungen identifiziert und worauf er in Zukunft mehr achten wird. Die Lehrkraft teilt die Haftnotizen in drei Kategorien ein: - Kognitiv: Zeichenaufgabe (unvollständige Informationen), Cybersicherheitsregeln (Aufmerksamkeit, Ablenkung), Reflexion über digitale Gewohnheiten; - Sozial: Fehlinterpretation von Avataren, Regeln zur Identitätsprüfung, Gruppenaustausch von Erfahrungen; - Emotional: Zeichnen offenbart emotionale Motive; Reflexion unterstützt das Bewusstsein für die eigene Stimmung, deren Regulierung und das Setzen von Grenzen.
Link zur DigRight- App	DigRight- App können Studierende sicherere Chatpraktiken kennenlernen und ihre Entscheidungsfähigkeit in simulierten Online-Szenarien testen.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Schüler strategisch gruppieren, um sprachliche oder soziale Bedürfnisse zu unterstützen; • Stellen Sie zu jeder Cybersicherheitsrichtlinie visuelle Elemente bereit, um Schüler bei Schwierigkeiten mit der Informationsverarbeitung zu unterstützen.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	**Die formative Bewertung** erfolgt während der gesamten Unterrichtsstunde durch Beobachtung der Schülerbeteiligung an Diskussionen und Gruppenarbeiten. Die gegenseitige Bewertung findet während der Gruppenpräsentation statt, indem die Schüler die Ideen der anderen reflektieren. **Die Selbsteinschätzung** erfolgt im Rahmen der Reflexionsphase mit Haftnotizen am Ende der Unterrichtsstunde. Die Lehrkraft beurteilt das Verständnis der Schülerinnen und Schüler, indem sie bewertet, wie gut sie Risiken erkennen, Sicherheitsregeln anwenden und Verbindungen zu ihrem eigenen Online- Verhalten herstellen können.
Beobachtungsinstrumente	

Die Beobachtungscheckliste hilft der Lehrkraft dabei, Engagement, Zusammenarbeit und Verständnis zu überwachen:

- Beteiligt sich aktiv an der Diskussion
- Identifiziert mindestens ein kognitives, soziales oder emotionales Risiko
- Erstellt eine vollständige Mindmap und eine Pro/Contra-Tabelle.
- Reflexionen über das persönliche digitale Verhalten

Reflexionsanregungen für Studierende	Beantworten Sie das folgende Feedback zur Selbsteinschätzung.
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	Name: _____ Datum: _____ ✓ Zutreffendes ankreuzen: ☐ Ich habe in meiner Gruppe aktiv zugehört ☐ Ich habe mindestens eine Idee oder Erfahrung geteilt. ☐ Ich kann mindestens einen kognitiven, sozialen und emotionalen Risikofaktor im Zusammenhang mit Online-Chats und virtuellen Beziehungen nennen.
Hinweise für Lehrkräfte	Achten Sie auf Anzeichen dafür, dass Schüler die Inhalte mit realen Problemen in Verbindung bringen. Gehen Sie sensibel damit um. Seien Sie bereit, weitere Hilfe anzubieten oder Bedenken (z. B. Anzeichen von Angstzuständen oder Sucht) weiterzuleiten. Fördern Sie positive digitale Verhaltensweisen und Empathie in der Interaktion mit Gleichaltrigen. Die Lehrkraft kann, basierend auf den individuellen Online-Erfahrungen der einzelnen Gruppen, eine zusätzliche Regel zur gemeinsamen Erstellung von Inhalten für die ABC-Regeln der Cybersicherheit in Betracht ziehen.

Unterrichtsplan 2	
Titel	Die Balance zwischen Online-Chat und realen Begegnungen finden
Altersgruppe	12–14 Jahre alt
Zeitrahmen	45–50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden verstehen, was Online-Chat- und virtuelle Beziehungssucht ist, deren kognitive, soziale und emotionale Auswirkungen erkennen und Strategien für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien üben. Durch die Analyse realer Szenarien und die Reflexion ihres eigenen Bildschirmkonsums entwickeln die Lernenden kritisches Denken, Teamfähigkeit und Selbstregulationskompetenzen und wenden ihr Wissen an, um gemeinsam einen Verhaltenskodex für digitales Wohlbefinden zu erarbeiten und zu begründen.
Lernziele	LO1: Nennen Sie mindestens drei Anzeichen für ungesundes Online-Chat-Verhalten. LO2: Erläutern Sie zwei persönliche Strategien zur Vermeidung übermäßiger Abhängigkeit von virtuellen Beziehungen. LO3: Gemeinsam einen „Klassen-Digital-Wellness-Code“ entwerfen und dessen Regeln begründen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Projektor oder Whiteboard • Gedruckte Szenariokarten • Haftnotizen und Marker • Arbeitsblatt „Meine digitale Beziehungslandkarte“ (oder A3-Papier) • Timer oder Klassenzimmeruhr • Optional: DigRight- App zur Nachbereitung des Unterrichts
Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (5-10 Minuten)** Fragen Sie die Schüler: „Wie viele Nachrichten habt ihr gestern verschickt?“ Melden Sie sich beifolgenden Personen: • 0–20 • 21–50 • 51+

	Dann frage: „Warum schreiben wir so viele Nachrichten?“ Schreibe die Antworten an die Tafel: Gewohnheit, Spaß, Langeweile, FOMO, Dopamin-Kick usw. Lesen Sie nun diese Kurzgeschichte laut vor: Es ist 23:30 Uhr. Tom chattet immer noch in einer Gruppen-Chatgruppe. Er weiß, dass morgen eine Prüfung ansteht, will aber seine Erfolgsserie fortsetzen. Am nächsten Tag ist er müde, vergisst seine Hausaufgaben und ist ängstlich. Das passiert immer wieder. Fragen: ● Was fühlt Tom? ● Warum ist Anhalten so schwer? Zusammenfassend: „Heute werden wir untersuchen, wann Gespräche hilfreich sind und wann sie schaden, und wie man die Kontrolle behält.“
Detaillierte Anweisungen	**Erkundung / Untersuchung (5-10 Minuten)** Die Schüler erhalten paarweise Szenariokarten (z. B. „Bleibt bis 2 Uhr nachts online, um mit Gaming-Freunden im Ausland zu chatten“ , „Wird unruhig, wenn innerhalb von Minuten niemand im Gruppenchat antwortet“, „Löscht Nachrichten, um Online-Konversationen vor Eltern oder Freunden zu verbergen“). Sie diskutieren: Warum könnte sich diese Figur so verhalten? Ist es emotional, designbezogen oder umweltbezogen? Jedes Paar notiert seine Begründung auf Haftnotizen und heftet diese in drei Kategorien an die Tafel: ● Psychologische Faktoren (z. B. Einsamkeit) ● Plattformdesign (z. B. Streaks, Benachrichtigungen) ● Umweltfaktoren (z. B. fehlende elterliche Beschränkungen) Im Unterricht werden die häufigsten Ursachen besprochen und Bezüge zu realen Lebenserfahrungen hergestellt. **Hauptaufgabe / Erstellung (20-25 Minuten)** Die Schüler arbeiten in Vierergruppen, um eine digitale Beziehungslandkarte für einen fiktiven Teenager namens „Alex“ zu erstellen. Sie identifizieren: ● Mit wem Alex täglich chattet (Freunde, Influencer, Fremde). ● Wie viel Zeit wird mit jedem einzelnen verbracht?

	• Ob jede Verbindung unterstützend, neutral oder riskant ist. • Drei realistische Regeln zur Wiederherstellung eines gesunden Gleichgewichts. Sie übertragen ihre Karte mithilfe von Farben, Beschriftungen oder Symbolen auf A3-Papier oder ein Poster. Die Lehrkraft geht herum und stellt Fragen wie: • „Welche Verbindungen sind sinnvoll?“ • „Was würde Alex helfen, sich offline besser zu fühlen?“ Diese Aufgabe unterstützt konstruktivistisches Lernen: Die Schüler erarbeiten gemeinsam Bedeutungen, wenden die Theorie auf praktische Entscheidungen an und beteiligen sich an selbstgesteuerter Problemlösung.
Detaillierte Anweisungen	**Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5-10 Minuten)** Jede Gruppe absolviert einen 90-sekündigen Galeriegang, bei dem sie ihre Karte präsentiert. Die Kommilitonen geben Feedback mithilfe von zwei Haftnotizen: • Glow: „Eine Sache, die uns gefallen hat…“ • Grow: „Eine Sache sollte man bedenken…“ Feedback-Aufforderungen: • „Ihre Karte zeigt deutlich…“ • „Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, Folgendes einzubeziehen…“ Fördern Sie eine respektvolle Sprache und faktenbasierte Kommentare. **Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten)** Die Schüler füllen einen „3-2-1-Exit-Ticket“ aus: • 3 Dinge, die sie gelernt haben • 2 Strategien, die sie diese Woche ausprobieren werden • Eine Frage haben sie noch Die Lehrkraft sammelt diese Rückmeldungen, um daraus Erkenntnisse zu gewinnen. Optionale Reflexionsfrage: „Welche Regel wird Ihnen am schwersten fallen, und warum?“ Dies regt die Schüler dazu an, Herausforderungen vorherzusehen, ihr metakognitives Bewusstsein zu entwickeln und darüber nachzudenken, wie sie Hindernisse überwinden können.

	Zum Abschluss folgt eine kurze, angeleitete Pause: Die Schüler legen ihre Handys mit dem Display nach unten, schließen die Augen, atmen tief durch und stellen sich einen Moment außerhalb der Schule vor, der ihnen ein gutes Gefühl gibt. Bestätigung: „Du bist für dein digitales Leben und dein Wohlbefinden verantwortlich.“
Link zur DigRight- App	Die Schüler können das Modul „Soziale Medien & Online-Chat“ der DigRight - App als Vorbereitungsübung vor dem eigentlichen Unterricht nutzen. Die Lehrkraft kann den Link zur App über das interne Schülerinformationssystem oder in der vorherigen Unterrichtsstunde teilen.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Verwenden Sie Karten mit großer Schrift oder Sprachaufzeichnung für Schüler mit Deutsch als Zweitsprache und Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf. • Weniger selbstbewusste Schüler sollten mit kommunikationsstarken Lehrkräften zusammengebracht werden. • Stellen Sie gedruckte und digitale Arbeitsblätter bereit. • Nutzen Sie Timer zur Aufmerksamkeitsunterstützung. • Akzeptieren Sie gegebenenfalls Bilder oder Emojis anstelle von Wörtern. • Beziehen Sie kulturell vielfältige Beispiele in die Diskussion mit ein.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Die Lehrkraft beobachtet die Gruppenarbeit und achtet dabei auf die Beteiligung und die Entwicklung der Ideen. Feedback der Teilnehmenden beim Galeriegang. Exit-Tickets vermitteln individuelles Verständnis und die Absicht, das Verhalten zu ändern. Fehlvorstellungen wurden für Folgestunden festgehalten.

Beobachtungsinstrumente

Beobachtungscheckliste:

- Die Schüler beteiligen sich und hören aktiv zu
- Kritisches Denken zeigt sich in Gruppengesprächen
- Studierende unterscheiden gesunde von riskanten Online-Gewohnheiten

Formative Bewertungskriterien für den Galeriegang:

- Klare Erklärung der Karte
- Durchdachte Klassifizierung von Beziehungen
- Realistische und schülerrelevante Regeln
- Zusammenarbeit und Kreativität

Bewertungsraster für die Abschlussbeurteilung (max. 5 Punkte, falls Sie die Punkte vergeben müssen und keine weitere lernförderliche Bewertung vornehmen können):

- 3 korrekte Lernergebnisse (2 Punkte)
- 2 umsetzbare Strategien (2 Punkte)
- 1 durchdachte Frage (1 Punkt)

Reflexionsanregungen für Studierende

- Was hat Sie an Ihren Online-Beziehungen überrascht?
- Was wird am schwierigsten zu ändern sein und wie können wir dabei helfen?
- Wer unterstützt Ihr Gleichgewicht online und offline?

Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung

Kriterium	Ja	Teilweise	NEIN	Kommentar
Unsere Karte zeigt risikoreiche vs. unterstützende Beziehungen				
Wir haben realistische Regeln vorgeschlagen.				
Ich habe zu dieser Aufgabe beigetragen.				
Alle haben zu dieser Aufgabe beigetragen.				

Hinweise für Lehrkräfte

Achten Sie auf Schüler, die ihren hohen Bildschirmkonsum verharmlosen oder beim Sprechen über Online-Druck Anzeichen von Verzweiflung zeigen. Lenken Sie das Gespräch einfühlsam um und vermeiden Sie Werturteile. Leben Sie selbst gesunde Grenzen vor, indem Sie Ihr Handy während des Unterrichts nicht benutzen. Halten Sie die Kontaktdaten von Beratungsstellen bereit, falls emotionale Probleme auftreten. Ermutigen Sie die Schüler, sich bei Bedarf an die Schulpsychologin/den Schulpsychologen zu wenden.

Unterrichtsplan 3	
Titel	Online-Chat und virtuelle Beziehungen
Altersgruppe	14-16 Jahre alt
Zeitrahmen	45–50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden die kognitiven, sozialen und emotionalen Auswirkungen von Online-Chats und virtuellen Beziehungen untersuchen, Warnzeichen für eine ungesunde digitale Nutzung erkennen und Strategien für eine sicherere, ausgewogene und emotional gesunde Online-Kommunikation entwickeln.
Lernziele	• Analysieren Sie die Vor- und Nachteile von Online-Chats und virtuellen Beziehungen (kognitiv, sozial, emotional). • Reflektiere über deine persönlichen digitalen Gewohnheiten und formuliere einen persönlichen Handlungsschritt für eine gesündere Online-Interaktion.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Bleistift • Blanko-A4-Papier • Vorlage zur Selbsteinschätzung (A8-Format) • PowerPoint-Präsentation des Lehrers (Lernziele, Lernergebnisse, Anweisungen für den Unterricht usw.). • Computer & Projektor • Internetzugang
Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (10 Minuten)** Beginnen Sie mit einem Video zum Thema: „Wer steckt hinter dem Bildschirm?“ Zum Beispiel: *„Mit wem sprichst du online?“ (Common Sense Education, 2019)* https://www.youtube.com/watch?v=DiI8Lj0_TGQ Die Studierenden erstellen eine Mindmap auf A4-Papier, in der sie Schlüsselwörter eintragen, die kognitive, soziale und emotionale Aspekte des Videos widerspiegeln.

	Die Lehrkraft wird die Lernziele vorstellen und diese direkt mit Schlüsselideen des theoretischen Rahmens verknüpfen, z. B.: „Warum fühlen sich manche Menschen ängstlich, wenn sie keine Antwort auf eine Nachricht erhalten?“ **Erkundung / Untersuchung (10 Minuten)** Die Schüler bilden Vierergruppen und diskutieren: • Welche Punkte aus dem Video und ihren Mindmaps andere möglicherweise übersehen haben. • Können sie die im Rahmenkonzept erwähnten Warnzeichen für Sucht oder Anzeichen für sozialen Rückzug erkennen? • Welchen Rat würden Sie dieser Person geben? • Welche möglichen Folgen hat dieses Verhalten? Die Studierenden aktualisieren ihre Mindmaps auf Grundlage des Feedbacks der Gruppe.
Detaillierte Anweisungen	**Hauptaufgabe / Erstellung (15 Minuten)** Die Schüler sehen sich das Video erneut an, um ihre Ideen zu überprüfen oder anzupassen. Auf der Rückseite ihres A4-Blatts erstellen sie eine Tabelle mit den Vor- und Nachteilen des Online-Chats in drei Spalten: - Kognitiv (Konzentration, Lernen) - Soziales (Beziehungen, Kommunikation) - Emotional (Stimmung, Selbstwertgefühl) Die Studierenden müssen jeden Punkt mit Beispielen aus dem realen Leben oder Warnzeichen verknüpfen (z. B. Schlafmangel, Geheimhaltung, gedankliche Besessenheit). **Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5-10 Minuten)** Jede Gruppe präsentiert ihre überraschendste Erkenntnis. Die Diskussion dreht sich um die Frage: „Welches Online- Verhalten birgt emotionale oder soziale Risiken, und wie können wir es erkennen und verhindern?“ „Welche Präventionsstrategie könnte diese Annahme bestärken?“ Die Studierenden werden ermutigt, Ideen respektvoll zu hinterfragen und auf den Beobachtungen der anderen aufzubauen.

	Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten) Jeder Schüler notiert eine persönliche Schwäche oder Sorge (basierend auf dem, was er gelernt hat) auf einem Haftzettel, z. B.: „Ich benutze mein Handy vor dem Schlafengehen, was mir das Einschlafen erschwert." Jeder präsentiert seine/ihre Notizen mündlich und beschreibt, was er/sie ändern wird und warum (Selbstregulationsstrategie). Die Lehrkraft fasst die wichtigsten Punkte auf Grundlage des theoretischen Rahmens des aktuellen Themas zusammen.
Link zur DigRight- App	DigRight App können Schüler zu Hause: - sichere und unsichere Chat-Optionen simulieren; - die Anwendung von Präventionsstrategien üben; - über Selbstregulation und emotionale Reaktionen reflektieren.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Schüler strategisch gruppieren, um sprachliche oder soziale Bedürfnisse zu unterstützen; • Stellen Sie zu jeder Cybersicherheitsrichtlinie visuelle Elemente bereit, um Studierende bei Schwierigkeiten mit der Informationsverarbeitung zu unterstützen.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	**Die formative Bewertung** erfolgt während des gesamten Unterrichts durch Beobachtung der Schülerbeteiligung an Diskussionen und Gruppenaktivitäten. **Die gegenseitige Bewertung** erfolgt während der Gruppenarbeit, indem die Schüler die Ideen der anderen reflektieren. Die Selbsteinschätzung findet am Ende der Stunde anhand der Reflexionsnotizen statt. Die Lehrkraft beurteilt das Verständnis der Schüler, indem sie bewertet, wie gut sie Risiken erkennen, Sicherheitsregeln anwenden und Bezüge zu ihrem eigenen Online- Verhalten herstellen können.

Beobachtungsinstrumente

Die Beobachtungscheckliste hilft der Lehrkraft dabei, Engagement, Zusammenarbeit und Verständnis zu überwachen:

- Beteiligt sich aktiv an der Diskussion
- Identifiziert mindestens ein kognitives, soziales oder emotionales Risiko
- Erstellt eine vollständige Mindmap und eine Pro/Contra-Tabelle.
- Reflexionen über das persönliche digitale Verhalten

Reflexionsanregungen für Studierende	Beantworten Sie das folgende Feedback zur Selbsteinschätzung.
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	Name: _____ Datum: _____ ✓ Zutreffendes ankreuzen: ☐ Ich habe in meiner Gruppe aktiv zugehört. ☐ Ich habe mindestens eine Idee oder Erfahrung geteilt. ☐ Ich kann mindestens einen kognitiven, sozialen und emotionalen Risikofaktor im Zusammenhang mit Online-Chats und virtuellen Beziehungen nennen.
Hinweise für Lehrkräfte	Achten Sie auf Anzeichen dafür, dass Schüler die Inhalte mit realen Problemen in Verbindung bringen. Gehen Sie sensibel damit um. Bieten Sie bei Bedarf weitere Hilfe an oder verweisen Sie bei Bedenken (z. B. Anzeichen von Angstzuständen oder Sucht) an die zuständige Stelle. Fördern Sie positive digitale Verhaltensweisen und Empathie im Umgang mit Gleichaltrigen.

Unterrichtsplan 4	
Titel	Online-Chat: Risiken und virtuelle Verbindungen
Altersgruppe	14-16 Jahre alt
Zeitrahmen	45–50 Minuten
Lernziel	Die Schülerinnen und Schüler werden untersuchen, warum das Chatten mit Menschen, die sie noch nie persönlich getroffen haben, sowohl reizvoll als auch riskant sein kann. Sie lernen, Warnsignale in Online-Gesprächen zu erkennen, Empathie für diejenigen zu entwickeln, die sich zu digitalen Freundschaften hingezogen fühlen, und sichere Verhaltensweisen beim Nutzen von Plattformen wie Discord, Roblox oder Fortnite zu praktizieren.
Lernziele	• Erkennen Sie die Gefahren, die mit anonymen oder rein virtuellen Beziehungen verbunden sind. • Sichere von unsicheren Online-Kommunikationsverhaltensweisen unterscheiden • Strategien für eine sicherere digitale Kommunikation
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Bleistifte oder Kugelschreiber • A4-Papier • Gedruckte Sicherheitscheckliste (A8-Format) • PowerPoint-Präsentation oder Visualisierungen zu den wichtigsten Punkten • Computer und Projektor • Internetzugang (für Videoclip)
Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (5-10 Minuten)** Fragen Sie die Schüler: „Habt ihr schon mal mit jemandem gechattet, den ihr nicht persönlich kennt? Über welche Apps oder Plattformen?“ Erwähnen Sie bekannte Tools wie Roblox, den Voice-Chat von Fortnite, Discord, Instagram-Direktnachrichten und andere Gaming-Server. Spielen Sie anschließend das Video „Teen Voices: Who You're Talking to Online“ (Common Sense Education) ab. Falls das Originalvideo nicht verfügbar ist, können Sie mit folgenden Stichwörtern nach ähnlichen Lernvideos suchen: Online-Freundschaften, Sicherheit im Internet für Teenager; sicheres Online-Chatten in der Mittelstufe; Video zur digitalen Kompetenz im Umgang mit Online- Freunden; Warnsignale für Online-Sicherheit; mit wem sprichst du online (Teenager);

	Internetsicherheit für Teenager im Umgang mit Fremden; Common Sense Education: Sicher online chatten. Diese Stichwörter helfen Ihnen, Videos zu sicherer Online-Kommunikation, Online-Freundschaften, dem Gespräch mit Fremden im Internet, Datenschutz und dem Erkennen von Warnsignalen in digitalen Gesprächen zu finden. Anschließend erstellen die Schüler eine kurze Zeitleiste, die den Beginn und Verlauf eines typischen Chats mit einem Fremden veranschaulicht. Kurze Klassendiskussion: „Wie kann ein freundlicher Chat auf Discord oder Roblox mit der Zeit riskant werden?“ Lernziele: In der heutigen Stunde wird untersucht, warum diese Chats spannend sind, wann sie eine Grenze überschreiten können und wie man sich online schützen kann. **Erkundung / Untersuchung (5-10 Minuten)** Die Schüler bilden Zweier- oder Dreiergruppen und diskutieren folgende Fragen: Was sagen Fremde, um Vertrauen aufzubauen? Warum teilen manche Menschen persönliche Details mit jemandem online, den sie noch nie getroffen haben? Welche Warnsignale sollten Misstrauen wecken? Sie sollen über manipulatives Verhalten wie Geschenkangebote, schnelle emotionale Nähe oder Geheimniskrämerei nachdenken. Jede Gruppe soll drei Warnsignale identifizieren, aufschreiben und anschließend vorstellen. Die Lehrkraft notiert diese an der Tafel und verlinkt sie mit realen Plattformen wie Snapchat oder Discord.
Detaillierte Anweisungen	**Hauptaufgabe / Erstellung (20-25 Minuten)** Verteilen Sie A4-Papier. Die Schüler teilen das Blatt in zwei Abschnitte: LINKS: „Warum Menschen online mit Fremden chatten“ (z. B. gemeinsame Hobbys in Roblox, Suche nach Teammitgliedern in Fortnite, Langeweile, Einsamkeit) RECHTS: „Was kann schiefgehen?“ (z. B. falsche Identität, emotionale Manipulation, Anbahnung von Kontakten, Betrug) Als Nächstes verteilen Sie die A8-Sicherheitscheckliste mit Hinweisen zur Selbstkontrolle wie: ● Weiß ich wirklich, mit wem ich spreche? ● Haben sie darum gebeten, die Dinge geheim zu halten oder zu verhindern, dass andere unseren Chat einsehen können? ● Sind sie verärgert, wenn ich nicht schnell antworte? ● Versuchen sie, die Diskussion auf eine andere Plattform zu verlagern? ● Haben sie mir Nachrichten geschickt, die flirtend oder persönlich wirken oder mir Unbehagen bereiten?

	• Haben sie mir Geschenke, Spielmarken oder exklusiven Zugang zu etwas angeboten? • Haben sie nach Fotos, Videos oder persönlichen Daten gefragt? • Sind sie älter oder wollen sie ihre wahre Identität nicht preisgeben? • Fühle ich mich nervös oder unter Druck gesetzt, wenn ich mit ihnen spreche? • Weiß ich wirklich, mit wem ich spreche? • Haben sie darum gebeten, die Dinge geheim zu halten oder zu verhindern, dass andere unseren Chat einsehen können? Optionale Satzanfänge für Sicherheitstipps: • „Wenn mich jemand, den ich nicht kenne, zu einem privaten Gespräch auffordert, sollte ich…“ • Bevor ich jemandem online vertraue, muss ich… • „Eine Möglichkeit, beim Chatten in Roblox oder Discord sicherer zu sein, ist…“ • „Wenn ein Gespräch unangenehm oder aufdringlich wird, werde ich…“ • „Ich kann mich schützen, indem ich…“ Die Schüler kreisen einen Punkt ein, der ihnen Sorgen bereitet oder ihnen bekannt vorkommt. Auf der Rückseite schreiben sie einen kurzen Ratschlag, den sie einem jüngeren Cousin, Freund oder Geschwisterkind geben würden, das mit Fremden in Spiele- oder Social-Media-Apps chattet. **Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5-10 Minuten)** Bitten Sie jede Gruppe, einen Grund zu nennen, warum jemand mit einem Fremden chatten könnte, und ein Risiko zu nennen, das sie überrascht oder beunruhigt hat. Nutzen Sie die Tafel, um die Beiträge zu sammeln und eine Diskussion in der gesamten Klasse anzuregen. Fragen Sie: „Kann man beim Online-Chatten sicher sein?“ Schlagen Sie Techniken vor, wie z. B. das Deaktivieren von Direktnachrichten, die Verwendung von Spitznamen, das Melden verdächtigen Verhaltens und das Gespräch mit einem vertrauten Erwachsenen. Ermutigen Sie die Schüler, respektvolles Feedback zu geben, wenn Mitschüler Ideen teilen.
Detaillierte Anweisungen	**Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten)** Die Studierenden füllen einen Reflexionsbogen aus: • Eine Sache, die ich heute gelernt habe • Eine Gewohnheit oder Regel, die ich online anwenden möchte

	• Ein Anzeichen, auf das ich beim Chatten mit neuen Leuten achten werde: Zum Schluss noch ein Hinweis: Online-Chatten kann Spaß machen, sollte aber niemals dazu führen, dass man sich ängstlich, geheimnisvoll oder kontrolliert fühlt.
Link zur DigRight- App	Die Schüler können das Modul „Soziale Medien & Online-Chat“ der DigRight - App als Vorbereitungsübung vor dem eigentlichen Unterricht nutzen. Die Lehrkraft kann den Link zur App über das interne Schülerinformationssystem oder in der vorherigen Unterrichtsstunde teilen.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Lassen Sie die Schüler selbst entscheiden, ob sie ihre Antworten schriftlich oder zeichnerisch gestalten. Geben Sie ihnen Satzanfänge für Sicherheitstipps. Verwenden Sie Bildkarten, um Warnsignale zu erklären. Bieten Sie Schülern, die schwierige Erfahrungen gemacht haben und diese lieber nicht teilen möchten, die Möglichkeit, die Teilnahme zu verweigern. Beispiele für Warnsignale beim Online-Chat sind: • Sie werden gebeten, das Gespräch vor Freunden oder Familie geheim zu halten. • Ich möchte schnell in einen privaten Chatraum wechseln (z. B. auf eine andere Plattform wie WhatsApp oder Telegram). • Ärger oder Verärgerung, wenn man nicht schnell genug reagiert • Versenden von anzüglichen, übermäßig persönlichen oder unangemessenen Nachrichten • Nach Fotos, Videos, Ihrem richtigen Namen, Ihrem Standort oder Ihren Kontaktdaten zu fragen • Virtuelle Geschenke (wie Spiel-Skins, Token) im Austausch für Aufmerksamkeit oder Gefälligkeiten anbieten • Sie weigern sich, ihr Gesicht zu zeigen oder Ihnen zu sagen, wer sie wirklich sind • Dinge sagen, die einem Schuldgefühle, Angst oder Unbehagen bereiten. Diese Warnsignale helfen Schülern, Anbahnungsversuche oder manipulatives Verhalten zu erkennen und ihre emotionale und digitale Sicherheit zu schützen.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Nutzen Sie die Beobachtung durch die Lehrkraft, um die Teilnahme der Schüler zu überwachen und deren Fähigkeit zur Risikoerkennung zu dokumentieren. Sammeln Sie die ausgefüllten Tabellen und Checklisten ein. Achten Sie auf Anzeichen persönlicher Reflexion, die korrekte Identifizierung von

	Warnsignalen und die Fähigkeit, realistische und sichere Online-Strategien vorzuschlagen.

Beobachtungsinstrumente

Beobachtungscheckliste:

- Teilt persönliche Gedanken oder Erfahrungen im Zusammenhang mit Online-Chats
- Erkennt Warnsignale oder riskantes Verhalten
- Berücksichtigt Beiträge oder Ratschläge von Kollegen
- Schlägt eine realistische Sicherheitsstrategie vor
- Erkennt, wann eine Online-Konversation emotional überfordernd wird.
- Beschreibt eine persönliche Strategie, um das digitale Gleichgewicht zu wahren oder zwanghafte Nutzung zu verhindern.

Sicherheitscheckliste (A8-Format):

Name: _____

Datum: _____

Zutreffendes ankreuzen:

- Ich weiß, wie ich meine Daten auf Discord oder Roblox schützen kann.
- Ich wurde von einer mir unbekannten Person zu einem privaten Gespräch aufgefordert.
- Ich nutze online Datenschutzeinstellungen oder Stumm-/Blockieroptionen.
- Ich möchte Warnsignale besser erkennen.
- Ich kann Ihnen einen Grund nennen, warum das Chatten mit Fremden riskant ist.
- Ich merke, wenn das Chatten emotional anstrengend wird.
- Ich habe eine Idee, die mir helfen könnte, online die Kontrolle zu behalten.

Reflexionsanregungen für Studierende	Warum öffnen sich Menschen Fremden im Internet? Was würde ich einem Freund sagen, der sich in einem Chat unter Druck gesetzt fühlt? Was kann ich heute tun, um mich online selbstsicherer zu fühlen?

Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	Siehe Checkliste „Beobachtungscheckliste“
Hinweise für Lehrkräfte	Nutzen Sie gängige Plattformen (Roblox, Discord, Fortnite), um Beispiele aussagekräftig zu gestalten. Bleiben Sie ruhig und wertfrei, wenn Sie über Manipulation, sexuelle Belästigung oder Druck sprechen. Seien Sie für Schülerinnen und Schüler da, die sich vertraulich austauschen möchten oder ängstlich sind. Betonen Sie ein sicheres Umfeld ohne Schamgefühl.

Unterrichtsplan 5	
Titel	Digitale Sucht: Online-Chat und virtuelle Beziehungen – Gezielt süchtig gemacht
Altersgruppe	16-18 Jahre alt
Zeitrahmen	45–50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden die Risiken und psychologischen Muster hinter zwanghaftem Online-Chatten und virtuellen Beziehungen kritisch untersuchen. Sie werden analysieren, wie die Gestaltung von Benutzeroberflächen – einschließlich Benachrichtigungen, Lesebestätigungen und Schreibanzeigen – zwanghaftes Nutzungsverhalten und Suchtverhalten gezielt fördert. Die Studierenden werden ihre eigenen digitalen Gewohnheiten reflektieren und gesündere Kommunikationsgrenzen entwickeln.
Lernziele	• Psychologische und emotionale Anzeichen digitaler Sucht in der virtuellen Kommunikation erkennen • Erkennen Sie die Risiken und Vorteile von rein Online-Beziehungen • Verstehen Sie, wie Plattformfunktionen zu zwanghaftem Verhalten beitragen, und erforschen Sie Strategien für eine gesündere Online-Interaktion.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Bleistifte/Stifte • Blanko-A4-Papier • Checkliste zur Selbsteinschätzung (A8-Format) • PowerPoint-Präsentation (Unterrichtsmaterialien und Anregungen) • Computer und Projektor • Internetzugang
Detaillierte Anweisungen	**Vorbereitung (5-10 Minuten)** Fragen Sie die Schüler, wie viel Zeit sie täglich mit Nachrichten oder Chatten verbringen. Ermutigen Sie sie, wenn möglich, ihre Bildschirmzeitdaten zu überprüfen. Zeigen Sie das kurze Video „Teen Voices: Who You're Talking to Online“ (Common Sense Education). Die Schüler erstellen eine Mindmap mit Wörtern und Ausdrücken zum Thema Online-Chatten und dessen emotionaler Wirkung. Führen Sie das Konzept des überzeugenden Interface-Designs ein: Erklären Sie, wie Lesebestätigungen, Schreibpunkte, Benachrichtigungen und

	Nachrichtenserien die Nutzer online halten. Teilen Sie die Lernziele mit und definieren Sie diese gemeinsam mit den Schülern. Was ist überzeugendes Interface-Design? Überzeugendes Interface-Design beschreibt die Art und Weise, wie Apps gezielt so gestaltet sind, dass sie zur Nutzung animieren. Diese Funktionen sind nicht zufällig, sondern sorgfältig darauf ausgelegt, Ihre Aufmerksamkeit zu fesseln und Sie zum längeren Online-Verweilen zu bewegen. Häufige Beispiele in Messaging-Apps: • Die Tippindikatoren (die hüpfenden Punkte) veranlassen Sie zum Warten und dazu, sich auf den Text zu konzentrieren. Bildschirm • Lesebestätigungen: Sie erzeugen Druck, schnell zu antworten, oder man fühlt sich unwohl, wenn jemand nicht antwortet. • Benachrichtigungen: Sie veranlassen Sie dazu, Ihr Telefon sofort zu überprüfen, selbst wenn es nicht wichtig ist. • Nachrichtenserien: Belohnen Sie für die tägliche Nutzung der App und machen es so schwieriger, damit aufzuhören. Diese Tools nutzen emotionale und psychologische Auslöser (wie Neugier, die Angst, etwas zu verpassen, oder das Bedürfnis nach Anerkennung), um Ihr Verhalten zu beeinflussen – oft ohne dass Sie es merken. Siehe auch: Die Magie des überzeugenden Designs Sollte das Originalvideo nicht verfügbar sein, können Sie mithilfe der folgenden Stichwörter nach ähnlichen Lernvideos suchen: überzeugendes Design; überzeugende Technologie; Die Magie des überzeugenden Designs; Wie Apps Nutzer binden; Aufmerksamkeitsökonomie; Technologien zur Aufmerksamkeitsgewinnung; überzeugendes Design in sozialen Medien; Tricks im App-Design; unendliches Scrollen; Benachrichtigungen und Nutzerverhalten; süchtig machendes App-Design; Dark Patterns in Apps; ethisches Technologie-Design. Diese Stichwörter helfen Ihnen, Videos darüber zu finden, wie Apps, Spiele, Websites und Social-Media-Plattformen gezielt so gestaltet sind, dass sie Aufmerksamkeit erregen, das Verhalten beeinflussen, zur wiederholten Nutzung anregen und Nutzer binden. „Um die Eigenverantwortung der Studierenden zu stärken, könnten Sie gemeinsam mit ihnen Beispiele erarbeiten: Fragen Sie: ‚Welche App-Funktionen fesseln euch?‘ und erstellen Sie eine gemeinsame Liste. Dies bestätigt gelebte Erfahrungen.“
Detaillierte Anweisungen	**Erkundung / Untersuchung (5-10 Minuten)** In Kleingruppen vergleichen die Schüler ihre Mindmaps. Fragen Sie: „Welche Funktionen von Messaging-Apps erschweren es, nicht ständig nachzusehen?“ und „Welche Emotionen lösen diese Funktionen aus?“ Regen Sie sie an, den

	Zusammenhang zwischen App-Design und emotionalen Reaktionen wie Angst oder FOMO (Fear of Missing Out) zu untersuchen. Ermutigen Sie die Schüler, über mögliche Muster in ihren eigenen Gewohnheiten nachzudenken und ihre Mindmaps mit den neuen Erkenntnissen aus der Diskussion zu aktualisieren. **Hauptaufgabe / Erstellung (20-25 Minuten)** Die Studierenden drehen ihr Blatt um und erstellen eine zweispaltige Tabelle: „Wie Online-Chat nützt bzw. schadet“. Sie müssen mindestens fünf Vorteile und fünf Nachteile auflisten. In der Spalte „Nachteile“ müssen alle Punkte markiert werden, die direkt mit dem Interface-Design zusammenhängen (z. B. „Ich fühle mich durch die Lesebestätigungen unter Druck gesetzt“). Ermutigen Sie die Schüler, Beispiele auf sozialer Ebene anzuführen, wie zum Beispiel: Pro: „Ich habe enge Freundschaften mit Menschen aufgebaut, die mich emotional verstehen.“ oder „Es hilft mir, mit Freunden oder Verwandten in Kontakt zu bleiben, die weit entfernt wohnen.“ Contra: „Ich fühle mich manchmal Menschen online näher als meinen Freunden im realen Leben, was die Beziehungen im realen Leben erschwert“ oder „Man kann ständiges Chatten leicht mit echter emotionaler Nähe verwechseln.“ Anschließend verfassen die Schüler eine kurze Reflexion über eine Funktion der App, die ihr Verhalten beeinflusst. Verteilen Sie die A8-Checkliste zur Selbsteinschätzung, die designbezogene Anregungen enthält wie: „Ich fühle mich unwohl, wenn jemand meine Nachricht nicht liest“ oder „Ich schaue sofort auf mein Handy, wenn ich eine Benachrichtigung sehe“. Bitten Sie die Schüler, die für sie relevanteste Anregung zu markieren und eine Idee für eine gesündere Gewohnheit aufzuschreiben.
Detaillierte Anweisungen	**Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5-10 Minuten)** Jede Gruppe präsentiert eine überraschende Erkenntnis oder ein Designmerkmal, das sie besonders beeinflusst hat. Diskutieren Sie: „Welche Designelemente wirken am ehesten süchtig machend?“ und „Wie sähe ein gesünderes App-Design aus?“ Fördern Sie einen kurzen Klassendialog, in dem die Studierenden ihre Reflexionen vergleichen und erörtern, ob Bewusstsein zu Verhaltensänderungen beiträgt. **Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten)** Die Schüler füllen einen 3-2-1-Abschlussbogen aus: 3 Dinge, die ich über süchtig machende App-Funktionen gelernt habe 2 digitale Gewohnheiten, die ich überdenken möchte

	Eine Änderung werde ich diese Woche ausprobieren. Bitten Sie einige Freiwillige, ihre Ideen vorzustellen. Beenden Sie die Veranstaltung mit folgendem Zitat: **„Nur weil eine App Ihre Aufmerksamkeit will, heißt das nicht, dass sie sie verdient.“** Regen Sie die Schüler dazu an, darüber nachzudenken, wem es letztendlich nützt, wenn wir ständig unser Handy kontrollieren.
Link zur DigRight- App	Mit dem Modul „Online-Chat“ der DigRight -App können Schülerinnen und Schüler untersuchen, wie App-Designs Entscheidungsprozesse im Alltag beeinflussen. Sie können testen, wie sie in emotional und kognitiv überzeugenden Szenarien reagieren würden.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Verhaltensweisen möglicherweise unwohl fühlen, die Möglichkeit, die Diskussion abzulehnen.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	**Bewertungsmethoden** Formative Beurteilung durch Beobachtung der Lehrkraft während Diskussionen und Gruppenarbeiten. Der Austausch unter Gleichgesinnten ermöglicht zwischenmenschliches Feedback. Die A8-Checkliste und die Reflexionsfunktion regen zur Selbsteinschätzung an. Die Bewertung legt Wert auf die Fähigkeit der Studierenden, überzeugendes Design zu erkennen, es mit emotionaler Wirkung in Verbindung zu bringen und über ihre eigenen Nutzungsmuster zu reflektieren.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Werkzeuge/Beispiele

- Führt Gruppenanalysen von App-Funktionen durch
- Identifiziert mindestens ein überzeugendes Gestaltungselement.
- Verknüpft App-Design mit persönlichem Verhalten
- Liefert eine reflektierende Erkenntnis oder Strategie.

Checkliste zur Selbsteinschätzung (A8-Format):

Name: _____

Datum: _____

Zutreffendes ankreuzen:

- Ich werde nervös, wenn jemand meine Nachricht nicht liest und sie nicht beantwortet.
- Ich schaue sofort auf mein Handy, wenn ich eine Benachrichtigung sehe.
- Ich schreibe ständig Nachrichten, selbst wenn ich müde bin oder eigentlich schlafen sollte.
- Ich fühle mich ausgeschlossen, wenn ich nicht schnell antworte.
- Ich lasse mich sogar während des Unterrichts oder der Lernzeit durch Nachrichten ablenken.
- Ich verstehe, dass manche App-Funktionen darauf ausgelegt sind, mich an den Bildschirm zu fesseln.
- Ich möchte einen Schritt unternehmen, um meine Online-Chat-Gewohnheiten besser in den Griff zu bekommen.

Reflexionsanregungen für Studierende	• Welche Benutzeroberflächenfunktion beeinflusst mein Verhalten am stärksten? • Was kann ich tun, um die Auswirkungen zu verringern? • Wie hilft mir Bewusstsein dabei, meine digitalen Gewohnheiten zu kontrollieren?
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	Siehe Checkliste unter Beobachtungsinstrumente.
Hinweise für Lehrkräfte	Achten Sie auf Schüler, die Unbehagen oder Frustration bezüglich zwanghafter Nachrichtengewohnheiten äußern. Seien Sie darauf vorbereitet, überzeugendes Design einfach und neutral zu erklären. Vermitteln Sie, dass diese Verhaltensweisen normal und veränderbar sind. Betonen Sie, dass nicht die Schüler das Problem sind, sondern das Design. Bewahren Sie während der gesamten Sitzung einen unterstützenden und reflektierenden Ton.

4. Methodological & Curriculum Guide

1. Ziel des Methodenleitfadens

Der Methodenleitfaden soll Pädagogen ein praxisnahes und umfassendes Verständnis des Themas sowie umsetzbare Strategien für den Unterricht bieten. Er beschreibt die Entwicklung der wichtigsten Projektressourcen – der DigRight -App, des theoretischen Rahmens und der Unterrichtspläne – und dient Pädagogen als Leitfaden und Inspiration für die Erstellung eigener, hochwertiger Unterrichtsmaterialien zu digitalen Kompetenzen und digitaler Sucht.

Darüber hinaus erklärt der Leitfaden, wie diese Ressourcen integriert und komplementär genutzt werden können, um ein zusammenhängendes Lernerlebnis zu gewährleisten, das Theorie, Praxis und digitale Interaktion vereint.

2. Zielgruppe

Der Methodenleitfaden richtet sich primär an Pädagogen, die mit Jugendlichen arbeiten, die von digitaler Sucht bedroht sind oder über geringe digitale Kompetenzen verfügen. Er ist aber auch für ein breiteres Publikum von Fachkräften im Jugendbereich relevant, da er aufzeigt, wie sich praktische Werkzeuge und theoretisches Wissen effektiv kombinieren lassen, um qualitativ hochwertige Schulungen zu digitaler Kompetenz und technologiebezogenen Themen anzubieten. Der Leitfaden unterstützt die Entwicklung wirkungsvoller, inklusiver und pädagogisch fundierter Bildungsmaßnahmen in formalen und non-formalen Lernkontexten.

3. Bedürfnisse von Jugendlichen und Pädagogen

Die heutige Jugend bewegt sich in einem digitalen Ökosystem, das ihr gleichermaßen Möglichkeiten eröffnet und sie überfordert. Technologie verbessert zwar den Zugang zu Bildung, Kommunikation und Identitätsfindung, birgt aber auch Risiken, die oft unsichtbar, normalisiert oder missverstanden werden, insbesondere von Jugendlichen.

Junge Menschen sehen sich zunehmend Herausforderungen gegenüber wie:

1. **Übermäßige Bildschirmzeit** und Schwierigkeiten bei der Kontrolle der Gerätenutzung
2. **Abhängigkeit von Bestätigung durch soziale Medien** und Angst, etwas zu verpassen (FOMO)
3. **Emotionale Auswirkungen** wie Angstzustände, Schlafstörungen und Aufmerksamkeitsfragmentierung
4. **Gefährdung durch Online-Glücksspiel, Mikrotransaktionen** und manipulative App-Designs
5. **Verschwimmende Grenzen** zwischen Online- und Offline-Beziehungen

Obwohl sie mit digitalen Medien aufgewachsen sind, mangelt es vielen jungen Menschen an **kritischem Denken**, **Strategien zur Emotionsregulation** und **Selbstwahrnehmung**, die für einen gesunden und bewussten Umgang mit digitalen Medien notwendig sind. Daher benötigen sie strukturierte Angebote, um:

- Reflektieren Sie ihre digitalen Gewohnheiten
- Erfahren Sie, wie Technologie ihr Denken und Fühlen beeinflusst.
- Üben Sie digitale Selbstregulation und Balance
- Diskutieren Sie offen und ohne Vorurteile die Herausforderungen, denen sie online gegenüberstehen.

Pädagogen spielen eine zentrale Rolle bei der Unterstützung der Entwicklung junger Menschen, doch vielen fehlt die Ausbildung oder das Selbstvertrauen, um Themen wie **digitale Sucht**, **übermäßigen Bildschirmkonsum** oder **Verhaltensabhängigkeiten gegenüber Technologien anzusprechen**.

Zu den wichtigsten Bedürfnissen, die von Jugendbetreuern identifiziert wurden, gehören:

- **Pädagogische Werkzeuge** zur Vermittlung von non-formaler Bildung zum Thema digitales Wohlbefinden
- **Einfache Rahmenwerke und Terminologie** zur Erklärung digitaler Risiken und Konzepte
- **Sofort einsetzbare Aktivitäten**, die an verschiedene Kontexte angepasst werden können (Schulen, Jugendzentren, informelle Gruppen).
- **Selbstvertrauen, um Reflexion** und persönliche Zielsetzung im Hinblick auf digitale Verhaltensweisen zu fördern
- **Kenntnisse über Ressourcen und Apps**, die Selbstwahrnehmung und einen gesunden Umgang mit digitalen Medien unterstützen.

Pädagogen benötigen Schulungen, die Folgendes beinhalten:

- Verknüpft Theorie und Praxis in einem **klaren, anwendbaren Format**
- Respektiert die Vielfalt der Jugend und beinhaltet **integrative und anpassungsfähige Instrumente.**
- Fördert **die Beteiligung statt der Vorgabe von Regeln** und vermeidet wertende oder von oben verordneten Ansätzen.
- Fördert **Empathie, Dialog unter Gleichaltrigen** und gemeinsame Problemlösung

4. Ressource Entwicklungsprozess

4.1 DigRight -App

Schaffung eines Prozesses zur Risikoerkennung durch spielerische, realitätsnahe Szenarien

Zur Entwicklung der App begannen wir mit einer Recherche zu Ressourcen im Zusammenhang mit **digitaler Allgemeinbildung**, **digitaler Sucht** und **digitalen Kompetenzen**. Dieser Schritt war aus zwei Gründen unerlässlich:

1. **Um wissenschaftliche Validität und Relevanz zu gewährleisten**: Wir haben uns zum Ziel gesetzt, die Bildungsinhalte der App auf allgemein anerkannten Rahmenwerken und aktuellen Daten zu basieren und Annahmen oder unbestätigte Darstellungen zu vermeiden.

2. **Um das Verhalten von Jugendlichen besser zu verstehen**: Durch Forschung haben wir Einblicke in die Arten von digitalen Risiken gewonnen, denen junge Menschen täglich ausgesetzt sind, und in die Lücken ihrer digitalen Kompetenz.

Unser wichtigstes Referenzdokument war der **Europäische Rahmen für digitale Kompetenz (DigComp)** , der die Schlüsselbereiche digitaler Kompetenz definiert und eine gemeinsame Sprache für digitale Bildung in ganz Europa bietet. Mithilfe dieses Rahmens konnten wir sicherstellen, dass die Inhalte der App den EU-Standards entsprechen und sich problemlos in formale und non-formale Bildungskontexte integrieren lassen.

Wir verwendeten auch **statistische Daten** aus Quellen wie der NGO *Protégelos*. und *Internet-, Videospiel- und Handysucht bei Kindern und Jugendlichen: eine Fall-Kontroll-Studie* , die Folgendes hervorhob:

- **21,3 % der Studierenden sind von digitaler Sucht bedroht**, und
- Nur **56 % der EU-Bürger verfügen über grundlegende digitale Kompetenzen**.

Diese Ergebnisse bestätigten die **Dringlichkeit und den doppelten Fokus** unseres Ansatzes: die Förderung der Entwicklung digitaler Kompetenzen und die **Prävention schädlichen Online-Verhaltens**.

Anschließend erstellten wir ein Kategorisierungssystem für beide Inhaltsbereiche.

Bei **digitalen Süchten** wollten wir jede Form der Sucht klar und verständlich darstellen, um den Nutzern zu helfen:

- Erkennen Sie die spezifischen Verhaltensweisen, die mit jeder Sucht verbunden sind (z. B. übermäßiger Gebrauch sozialer Medien, ständiges Scrollen durch negative Nachrichten, Spielsucht).
- Die damit verbundenen psychologischen und sozialen Risiken verstehen
- Erfahren Sie, wie Sie diese Risiken durch fundierte Strategien **verhindern oder verringern können.**

Für jede Sucht erstellten wir strukturierte Inhalte, die Folgendes beinhalteten:

- Name und Beschreibung
- Zugehörige Verhaltensweisen
- Tipps zur Prävention und Schadensbegrenzung
- Ein **kurzes, praxisnahes Szenario**, das eine reale Situation schildert, gefolgt von einer Reflexionsfrage.
- Antworten mit Mehrfachauswahl und auf jede Antwort zugeschnittenem **Feedback/Hinweisen**

Dieses Format fördert **die Selbstreflexion, das Lernen durch Vorbilder** und ermutigt Jugendliche, das Gelernte auf ihr eigenes Verhalten zu übertragen.

Für **digitale Kompetenzen** folgten wir einer ähnlichen Struktur:

- Die einzelnen Kompetenzbereiche wurden auf Grundlage des **DigComp- Frameworks benannt und beschrieben.**
- **Realistische Beispiele** dafür, wie die einzelnen Kompetenzen angewendet oder demonstriert werden.
- Ein **kurzes, praxisnahes Szenario, das eine reale Situation darstellt, gefolgt von einer Reflexionsfrage.** Enthält **Multiple-Choice-Optionen,** um die möglichen Antworten der Nutzer zu erfassen.
- Antworten mit Mehrfachauswahl und auf jede Antwort zugeschnittenem **Feedback/Hinweisen**

Dies ermöglichte es uns, den Kompetenzaufbau spielerisch zu gestalten und passive Informationen in aktive Entscheidungsfindung umzuwandeln.

Um die Inhalte für die App-Entwicklungsphase effizient zu organisieren, erstellten wir zwei Master-Inhaltstabellen, eine für **digitale Süchte** und eine für **digitale Kompetenzen.** Jede Tabelle folgte einer standardisierten Struktur:

Struktur der Tabelle zur digitalen Sucht:

- Name der Sucht
- Beschreibung
- Zugehörige Verhaltensweisen
- Präventions- und Minderungsstrategien
- Szenario & Reflexionsfrage (Fallbeispiel aus der Praxis)
- Multiple-Choice-Antworten
- Feedback oder Ratschläge zu jeder Option

Struktur der Tabelle der digitalen Kompetenzen:

- Name der digitalen Kompetenz
- Beschreibung
- Detaillierte praktische Beispiele
- Szenario & Reflexionsfrage
- Multiple-Choice-Antworten
- Feedback oder Ratschläge zu jeder Option

Entwicklung einer App, die Risiken mit entsprechenden Ratschlägen verknüpft

Bei der Entwicklung der DigRight -App war es unser Ziel, ein Tool zu schaffen, das eine **Doppelfunktion** erfüllt:

- Um Nutzern die Möglichkeit zu geben, **ihre Kenntnisse, Fähigkeiten und Einstellungen** in Bezug auf digitale Kompetenzen und Verhaltensweisen online zu bewerten, und
- Es soll als **interaktive, spielerische Bildungsressource fungieren**, die Bewusstsein, Reflexion und Lernen fördert.

Wir haben uns für ein **spielerisches Format entschieden**, um Motivation, Zugänglichkeit und Engagement, insbesondere bei jüngeren Nutzern, zu steigern. Das Design der App ist von **2D-Rollenspielen (RPGs) inspiriert**, die vielen Jugendlichen bereits bekannt sind und für ihre Fähigkeit, Erkundung und Problemlösung zu fördern, geschätzt werden.

Spielstruktur

Das Herzstück der App-Struktur bilden zwei thematische „Welten“:

- Eine mit Schwerpunkt auf **digitalen Süchten (DA).**
- Eine mit Schwerpunkt auf **digitalen Kompetenzen (DC)**

Dieses Dualweltkonzept wurde entwickelt, um die Notwendigkeit beider Welten zu betonen:

- **Verhaltensweisen verstehen und verhindern**, und

- **Aufbau positiver, befähigender digitaler Kompetenzen**.

Durch die klare Trennung dieser Lernpfade ermöglichen wir es den Nutzern, sich jeweils auf einen Lernbereich zu konzentrieren und gleichzeitig deren komplementären Charakter hervorzuheben.

Erkundungsbasierter Fortschritt

Sobald ein Spieler eine Welt auswählt (z. B. *Digitale Süchte*), betritt er eine Spielumgebung, die aus **mehreren Gebäuden besteht**.

- Jedes **Gebäude** entspricht einer bestimmten Art von digitaler Sucht (z. B. Social Media, Gaming, Streaming).
- In jedem Gebäude befinden sich **Charaktere (NPCs),** die von realen Ereignissen inspirierte **interaktive Szenarien darstellen**.

Einige Gebäude sind anfangs **gesperrt**, um den Spielfortschritt zu fördern. Dieser Mechanismus:

- Ahmet Spiellogik nach, die Jugendlichen vertraut ist.
- Fügt ein Gefühl der **Erfüllung und der erzählerischen Kontinuität hinzu.**
- Fördert die umfassende Auseinandersetzung mit jedem Thema.

Comicstrips: Vorstellung der einzelnen DA- oder DC-Comics

Bevor die Szenarien in den einzelnen Gebäuden beginnen, wird dem Spieler ein **kurzer Comicstrip präsentiert** , der die digitale Sucht oder Kompetenz vorstellt.

Wir haben uns für Comics entschieden, weil sie:

- Komplexe oder abstrakte Themen **verständlicher** und **emotional ansprechender gestalten**
- Unterstützen Sie Lernende mit unterschiedlichen Lesefähigkeiten oder Lernstilen
- Helfen Sie dabei, den **emotionalen Kontext** des Szenarios vor der Entscheidungsfindung zu erfassen.
- Senken Sie die Eintrittsbarriere und schaffen Sie eine **sichere, besinnliche Atmosphäre.**

Comics verbinden Erzählkunst und visuelle Kommunikation, um digitale Herausforderungen persönlich und real erscheinen zu lassen, ohne dabei überfordernd oder wertend zu wirken.

Interaktion mit Szenarien: Dialog, Wahlmöglichkeiten und Feedback

Innerhalb jedes Gebäudes kann der Spieler mit verschiedenen Charakteren (NPCs) interagieren, von denen jeder ein **einzigartiges Szenario darstellt**, das auf realen Jugenderfahrungen basiert. Dieser Prozess umfasst:

1. **Ein Dialogfeld,** das die Szenariobeschreibung darstellt
2. **Eine Multiple-Choice-Frage,** in der der Spieler gefragt wird, wie er in der Situation reagieren würde.
3. **Drei mögliche Reaktionen**, jede mit unterschiedlichen Konsequenzen
4. Zu jeder Antwort **gibt es Feedback, das dem Spieler hilft, über seine Wahl nachzudenken.**

Wählt der Spieler die richtige oder ausgewogenste Option, erhält er ein **Stück eines Sterns**. Nach Abschluss aller Szenarien in diesem Gebäude ist der Stern vollständig und das nächste Thema wird freigeschaltet.

Diese Struktur unterstützt **progressives Lernen**, Reflexion und unmittelbares Feedback – ein Kernprinzip effektiver digitaler Bildung.

Abzeichen und Fortschrittsverfolgung

Jedes Mal, wenn ein Spieler einen Pfad zur digitalen Sucht oder digitalen Kompetenz abschließt, erhält er ein **Abzeichen**, das in einem eigenen Bereich der App angezeigt wird. Dieses Gamification-Element:

- Verstärkt das Gefühl der Erfüllung
- Bietet eine **visuelle Dokumentation des Fortschritts**
- Motiviert zu weiterer Erkundung und Auseinandersetzung

4.2 Theoretischer Rahmen

Das **theoretische Rahmenwerk** bildet die akademische Grundlage des *DigRight -Bildungspakets*. Es dient als **forschungsbasierte Basis** des Projekts und bietet Pädagogen und Jugendarbeitern ein strukturiertes Verständnis der Kernfragen im Bereich digitales Wohlbefinden. Dieser Abschnitt wurde speziell entwickelt, um die im Paket enthaltenen praktischen Werkzeuge, wie die Unterrichtspläne und die DigRight -App, **theoretisch zu untermauern**.

Der Hauptzweck des theoretischen Rahmens ist:

- **Lehrkräfte** mit grundlegendem Hintergrundwissen zur digitalen Sucht ausstatten
- Pädagogen sollen in die Lage versetzt werden, **frühe Anzeichen** problematischen digitalen Verhaltens zu erkennen.
- Unterstützung der **Entwicklung präventiver und aufklärerischer Strategien,** die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen.
- Förderung **informierter Entscheidungsfindung** im Unterricht oder in der Jugendarbeit

Dieses Rahmenkonzept ist besonders nützlich für diejenigen, die zwar keine formale Ausbildung in Psychologie oder digitalem Verhalten haben, aber eng mit Jugendlichen zusammenarbeiten, die von übermäßigem oder ungesundem Technologiekonsum betroffen sind.

Warum der Fokus auf digitale Süchte?

digitale Süchte auszurichten, basierte auf Folgendem:

- Die zunehmende Verbreitung zwanghaften digitalen Verhaltens unter Jugendlichen
- Erkenntnisse aus akademischen Studien und Feldberichten deuten auf **neue Formen der Sucht** im Zusammenhang mit Apps, Spielen, sozialen Medien und mehr hin.
- Das Fehlen formaler, leicht zugänglicher Ressourcen, die diese Verhaltensweisen in **einfachen, aber präzisen Worten** für Pädagogen und Nicht-Fachleute erklären.

- Die Notwendigkeit, **zwischen gesunder digitaler Nutzung** und einer Nutzung zu unterscheiden, die störend, emotional schädlich oder süchtig machend wird.

Durch die Gliederung der Inhalte nach spezifischen Formen der digitalen Sucht ermöglicht das Rahmenkonzept Pädagogen**, Muster, Ursachen und Folgen zu verstehen** und bietet gleichzeitig Instrumente zur Prävention und Unterstützung.

Struktur des Rahmens

Das theoretische Rahmenwerk ist in **sieben Kapitel unterteilt**, von denen jedes einer bestimmten Form der digitalen Sucht gewidmet ist. Diese sind:

1. Social-Media-Sucht
2. Spielsucht
3. Smartphone-Abhängigkeit
4. Video-Streaming & Serienmarathon
5. Online-Glücksspiel & Mikrotransaktionen
6. Informationsüberflutung und Doomscrolling
7. Online-Chat und virtuelle Beziehungen

Jedes Kapitel ist einheitlich und übersichtlich strukturiert, um das Lesen und Vergleichen der Themen zu erleichtern. Im Einzelnen enthält jeder Abschnitt Folgendes:

- **Name der Sucht**
- **Definition**: Eine klare Erklärung der Sucht, einschließlich diagnostischer und verhaltensbezogener Merkmale.
- **Ursachen**: Zugrundeliegende psychologische, technologische und soziale Auslöser
- **Auswirkungen auf Jugendliche**: Wie sich die Sucht auf die kognitive, soziale und emotionale Entwicklung von Jugendlichen auswirkt
- **Wie man eine Sucht erkennt**: Beobachtbare Anzeichen, Verhaltensweisen und Risikofaktoren im Bildungs- oder sozialen Umfeld
- **Präventionsstrategien**: Proaktive Ansätze zum Aufbau von Resilienz und Bewusstsein
- Verhaltensänderungen **reduziert oder überwindet: Empfohlene Interventionen und pädagogische Praktiken**
- **Wissenschaftliche/pädagogische Referenzen**: Eine kuratierte Auswahl an akademischen Quellen und praktischen Werkzeugen zur vertieften Auseinandersetzung mit dem Thema.

4.3 Unterrichtspläne

Die **Unterrichtspläne** bilden den **praktischen, unterrichtsbezogenen Kern** des *DigRight Educational KIT*. Sie sollen Lehrkräften dabei helfen, **strukturierte, reflektierende und ansprechende Unterrichtseinheiten zum Thema digitale Sucht durchzuführen und den Schülern die Werkzeuge an die Hand zu geben, ihr eigenes digitales** Verhalten zu verstehen, zu bewerten und anzupassen.

Struktur von Unterrichtsplänen

Die Unterrichtspläne sind in **acht Kapitel unterteilt**, eines für jedes Thema:

- **Sieben Kapitel**, jedes mit Schwerpunkt auf einer bestimmten Art von **digitaler Sucht**
- **Ein übergreifendes Kapitel**, das alle vorherigen Themen zusammenfasst und reflektiert (Lektion 8).

Jedes Kapitel enthält **fünf sofort einsatzbereite Unterrichtspläne**, die unter Berücksichtigung folgender Aspekte entwickelt wurden:

- Eine **Sitzungsdauer** von etwa **45–50 Minuten**
- Aktivitäten, die sich an **konstruktivistischer und schülerzentrierter Pädagogik orientieren**
- Möglichkeiten für **kritisches Denken, Zusammenarbeit und Selbstreflexion**

Diese Lektionen sollen nicht nacheinander vermittelt werden. Stattdessen werden die Lehrkräfte ermutigt, diejenige auszuwählen, die am besten zur **Altersgruppe**, **den Vorkenntnissen** und **den Lernbedürfnissen ihrer Schüler passt**.

Jeder *DigRight* -Unterrichtsplan folgt einem klaren, strukturierten Format, um Lehrkräfte bei der Durchführung einer 45- bis 50-minütigen Einheit zu unterstützen, die sich auf eine bestimmte digitale Sucht konzentriert. Die Vorlage gewährleistet Einheitlichkeit, Inklusivität und Anpassungsfähigkeit an verschiedene Altersgruppen und Kontexte.

Es umfasst die folgenden Hauptabschnitte:

1. **Titel, Altersgruppe und Zeitrahmen** – Grundlegende Angaben zur Strukturierung der Lektion
2. **Lernziel und Lernergebnisse** – Was die Sitzung erreichen soll
3. **Benötigte Materialien** – Werkzeuge oder Ressourcen, die erforderlich sind
4. **Schritt-für-Schritt-Anleitung** – Unterteilt in fünf Phasen:
    - *Die Bühne bereiten*
    - *Erkundung / Untersuchung*
    - *Hauptaufgabe / Erstellung*
    - *Austausch und Feedback von Gleichaltrigen*
    - *Reflexion & Abschluss*
5. **Link zur DigRight -App** – (Optional) Wie die App den Unterricht bereichern kann
6. **Tipps zur Inklusion/Anpassung** – Vorschläge für unterschiedliche Lernbedürfnisse

7. **Beurteilung, Bewertung und Reflexion** – Methoden, Instrumente, Anregungen für Schüler und Hinweise für Lehrkräfte

Diese Struktur fördert **das Engagement der Schüler**, **kritisches Denken** und **digitale Selbstwahrnehmung** und bietet den Lehrenden gleichzeitig einen flexiblen und dennoch soliden Rahmen für den Einsatz im Unterricht.

Altersverteilung

Angesichts der Heterogenität der Lernenden im Alter von 12 bis 18 Jahren verteilen sich die fünf Unterrichtspläne für jede digitale Sucht wie folgt:

Unterrichts plan	**Zielgruppe**
1	12–14 Jahre alt
2	14–16 Jahre alt
3	16–18 Jahre alt
4	Nach Ermessen des Partners (lokal zielspezifisch)
5	Nach Ermessen des Partners (lokal zielspezifisch)

Dieses Modell gewährleistet Relevanz über alle Bildungsstufen hinweg und bietet **Flexibilität** für nationale oder schulspezifische Anpassungen.

5. Anleitung zur Verwendung des DigRight -Schulungssets

Das *DigRight Educational KIT* ist als **modulares und integratives Lernmaterial konzipiert** , das sich an unterschiedlichste Bildungskontexte – formale, non-formale und informelle – anpassen lässt. Es handelt sich nicht um einen starren Lehrplan, sondern um einen **Werkzeugkasten**, der Pädagogen und Jugendarbeiter befähigt, sich flexibel und souverän mit dem komplexen und sich ständig weiterentwickelnden Thema der digitalen Sucht auseinanderzusetzen.

Die Stärke des Programms liegt darin, dass die drei Kernkomponenten – **theoretischer Rahmen**, **Unterrichtspläne** und die **DigRight -App – entweder unabhängig voneinander oder in einer sich ergänzenden Reihenfolge** genutzt werden können, um ein kohärentes und wirkungsvolles Lernerlebnis zu ermöglichen. Im Folgenden wird erläutert, wie diese Ressourcen in der Praxis angewendet und miteinander verknüpft werden können.

Beginnen wir mit dem Verständnis: Der theoretische Rahmen

Vor der Arbeit mit Schülerinnen und Schülern wird Lehrkräften und Jugendbetreuern empfohlen, den **theoretischen Rahmen zu konsultieren**. Dieser Abschnitt bietet einen klaren und verständlichen Überblick über die wichtigsten Formen digitaler Sucht, die junge Menschen heute betreffen. Jedes Kapitel vermittelt den Kursleitenden Hintergrundwissen zu den Ursachen, Erscheinungsformen und psychologischen sowie sozialen Folgen einer bestimmten digitalen Sucht.

Indem sie ihre Unterrichtspraxis auf dieser evidenzbasierten Ressource gründen, können Lehrkräfte das Thema im Unterricht oder in Gruppen souverän behandeln, selbst ohne Vorkenntnisse in Psychologie oder digitalem Verhalten. Das Rahmenkonzept dient als **pädagogischer Kompass** und hilft Lehrkräften, Fragen vorauszusehen, frühe Anzeichen von Risiken bei Schülerinnen und Schülern zu erkennen und die geeignetsten Präventions- und Unterstützungsstrategien auszuwählen.

Theorie in die Praxis umsetzen: Die Unterrichtspläne

Sobald sich Lehrkräfte mit dem Thema vertraut gemacht haben, können sie aus **fünf vorgefertigten Unterrichtsplänen** für jede Form digitaler Sucht auswählen. Diese Einheiten sind auf eine Dauer von 45–50 Minuten ausgelegt und folgen einem konstruktivistischen Ansatz, der aktives Lernen, Reflexion und den Austausch mit Gleichaltrigen fördert.

Die Pläne sind nicht so konzipiert, dass sie in einer bestimmten Reihenfolge befolgt werden müssen. Stattdessen bieten sie **differenzierte Optionen nach Altersgruppen**, sodass jede Lehrkraft die für ihre Lernenden am besten geeignete Option auswählen kann. Die Vielfalt der Optionen ermöglicht zudem die **wiederholte Auseinandersetzung mit demselben Thema** aus verschiedenen pädagogischen Perspektiven, was die Vertiefung und den Lernerfolg steigert.

Jede Lektion ist in sich abgeschlossen, aber vielseitig einsetzbar. Sie enthält Hinweise für eine inklusive Unterrichtsgestaltung, Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Instrumente für formative und Peer-Bewertung sowie Vorschläge zur Anpassung. Dank der praxisorientierten Struktur können auch Lehrkräfte ohne Fachkenntnisse sinnvolle Gespräche und Lernaktivitäten zum Thema digitales Wohlbefinden anleiten.

Mehr Interaktion: Die DigRight- App

Die DigRight -App ist eine **spielerische digitale Ergänzung** zu den Unterrichtsplänen. Sie wurde nicht als eigenständiges Produkt entwickelt, sondern als dynamisches Lernwerkzeug, das **das Lernerlebnis über den Unterricht hinaus erweitern kann**.

Lehrkräfte können die App im Unterricht einführen, beispielsweise mithilfe eines Szenarios oder Comics als Einstieg, oder sie als Einzelaufgabe vor oder nach der Stunde aufgeben. Die duale Struktur der App (Digitale Abhängigkeiten und Digitale Kompetenzen), die interaktiven Szenarien und das Feedbacksystem regen die Schüler dazu an, über ihre eigenen Gewohnheiten nachzudenken und bewusste Entscheidungen bezüglich ihres digitalen Verhaltens zu treffen.

Die comicartige Erzählweise, die Navigation im RPG-Stil und die visuelle Fortschrittsanzeige motivieren Schülerinnen und Schüler besonders effektiv, auch solche, die sich von traditionellen Lernformaten eher abgeschreckt fühlen. So fördert die App **Personalisierung, selbstständiges Lernen und nachhaltige Reflexion** und stärkt damit die Lernziele des theoretischen Rahmens und der Unterrichtspläne.

Ein kohärenter pädagogischer Weg

In Kombination bieten die drei Komponenten des Bildungssets einen **fortschrittlichen und ganzheitlichen Bildungsweg**:

- Das **theoretische Rahmenwerk** bildet die Grundlage und fördert das professionelle Bewusstsein und Selbstvertrauen.

- Die **Unterrichtspläne** setzen Theorie in pädagogisches Handeln um und leiten schülerzentrierte Lernerfahrungen.
- Die **App** ergänzt und erweitert das Lernen durch interaktive, personalisierte Erkundungsmöglichkeiten.

Pädagogen können alle drei Ressourcen nacheinander nutzen oder sie an die Bedürfnisse ihrer Gruppe und den lokalen Kontext anpassen. Ob in einer einzelnen Sitzung oder im Rahmen eines thematischen Programms eingesetzt, fördert das KIT eine gemeinsame Sprache im Umgang mit digitalen Gewohnheiten sowie eine **Kultur des digitalen Gleichgewichts und der Selbstregulierung**.

Vor allem werden Pädagogen und Jugendarbeiter dazu ermutigt, **das Kit kreativ und einfühlsam anzuwenden**. Jede Ressource wurde so konzipiert, dass sie nicht nur informiert, sondern auch inspiriert und Raum für Dialog, Reflexion und Veränderung schafft. Das oberste Ziel ist nicht die Kontrolle über digitales Verhalten, sondern die Befähigung junger Menschen, ein kritisches, bewusstes und gesundes Verhältnis zur Technologie zu entwickeln.

DigRight

The Correct Use of Technology to Prevent Digital Addictions

2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896

www.facebook.com/technikumbudowlanewrzeszowie

www.digright.eu

sekretariat@zs1.resman.pl

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union