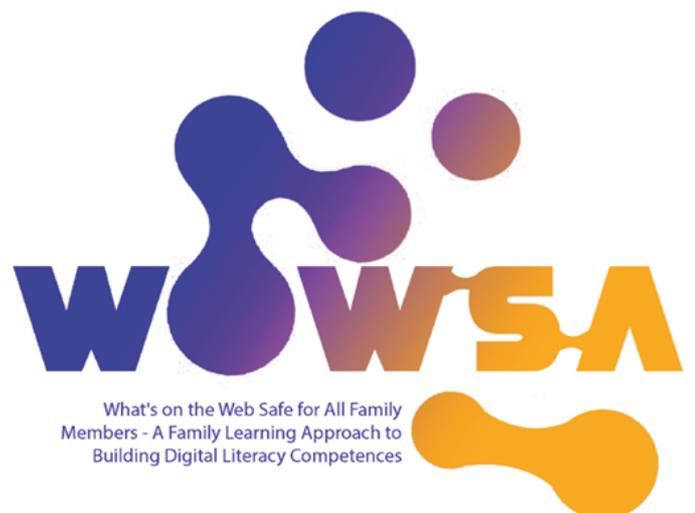


# MEDIENBALANCE UND WOHLBEFINDEN

Für Fortgeschrittene



# Medien heute

Es kann schwer sein, in einer Welt voller Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter und Textnachrichten völlig präsent zu sein. Es komplett auszublenden, scheint jedoch für die meisten von uns keine besonders realistische Option zu sein. Deshalb ist es für ein sinnvolles Leben sehr wichtig, ein Gleichgewicht zwischen den sozialen Medien und dem Offline-Leben zu finden.

Medieninhalte, die humorvoll oder ablenkend sind oder eine sinnvolle Verbindung zu Gleichaltrigen und einem großen sozialen Netzwerk bieten, können sogar helfen, Depressionen oder Isolation zu vermeiden.

Wir nutzen soziale Medien auch zur Unterhaltung und Selbstdarstellung. Und die Plattformen können uns mit aktuellen Ereignissen und Trends konfrontieren, uns über geografische Grenzen hinweg austauschen und uns über eine Vielzahl von Themen unterrichten.



## Was ist mit *balance*?

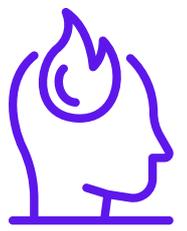


Is Social Media Hurting Your Mental Health? | Bailey Parnell | TEDxRyersonU

Schädigen die sozialen Medien deine psychische Gesundheit? | Bailey Parnell | TEDxRyersonU

Wir alle wissen, dass wir mehr Zeit als erwünscht mit unserem Handy verbringen. Unsere Bildschirmzeit am Ende der Woche erreicht neue Rekorde und wir merken es nicht einmal. Gedankenloses Scrollen und Medienkonsum nehmen einen Großteil unserer Zeit in Anspruch und können ernsthafte Auswirkungen auf unsere psychische Gesundheit haben.

# Der Doomscroll



## Was passiert in deinem Gehirn, wenn du Doomscroll machst?

Instagram, TikTok und andere Apps sind für die langweiligen Momente da, in denen man auf den Bus wartet und dringend etwas Abwechslung braucht. Diese Art der Verbindung mit anderen kann einen enormen Schub bedeuten. Allerdings kann es auch immer wieder zu unangenehmen Erfahrungen kommen.

## Was ist doomscrolling?

Doomscrolling ist das gedankenlose Scrollen durch Social-Media-Posts, negative Nachrichtenartikel oder andere Plattformen zum Teilen von Inhalten.



# Internet-Trolling

Von Trolling spricht man, wenn jemand etwas kommentiert oder auf etwas antwortet, das du gepostet hast, und zwar in der Regel auf eine konfrontative Art und Weise, die eine starke, emotionale Reaktion hervorrufen soll. Obwohl viele Menschen den Begriff in Kontexten verwenden, in denen ein Sinn für Humor geschätzt wird, ist die Wahrheit, dass Internet-Trolling ziemlich böse werden kann und nicht immer eine lachende Angelegenheit ist.

Doomscrolling durch Nachrichten-Feeds auf der Suche nach den neuesten Updates kann auch schlecht für dein Gehirn sein. Doomscrolling, so die University of London, kann bedeuten, dass man sich "in einem Strom von Informationen gefangen und überwältigt fühlt, der außer Kontrolle zu geraten scheint". Auch wenn es so aussieht, als wolle man sich auf dem Laufenden halten, könnte dies die Stressreaktion des Gehirns verstärken, indem es mit Negativität bombardiert wird, was wiederum zur Ausschüttung von Cortisol führt und dich nervös macht.



# Lass dein Telefon nicht die Kontrolle übernehmen

- **Einen echten Wecker kaufen**

Die Anschaffung eines echten Weckers – im Gegensatz zur Verwendung des Weckers auf deinem Handy – könnte effizienter sein, als du denkst.

- **Nimm dir Zeit für persönliche Kontakte**  
Soziale Medien ergänzen die Beziehungen, die wir im Leben haben, anstatt sie zu ersetzen, und es ist wichtig, dass wir uns deshalb Zeit für echte Gespräche und Interaktionen nehmen.

- **Verwende eine App zur Kontrolle der Bildschirmzeit**

Feuer mit Feuer bekämpfen. Es ist ironisch, aber herunterladbare Apps und Erweiterungen entfernen einige der von Designern und Ingenieuren eingebauten Auslöser und helfen dir, bewusster zu sein, was du tust.

- **Nimm dir einen Tag frei!**

Telefone essen und duschen nicht, aber du brauchst trotzdem Urlaub.

## Letztendlich...

Technologie sollte im Idealfall unser Leben bereichern und uns nichts wegnehmen, und doch kann es unglaublich schwer sein, ein gesundes Gleichgewicht zwischen unserem Online- und Offline-Leben zu finden. Die gute Nachricht ist, dass es gar nicht so schwer ist, dieses Problem zu lösen – man muss nur ein wenig proaktiv sein und den Wunsch haben, sich zu verändern.



- **Leg dir eine "Keine Schlafzimmer Erlaubnis"-Regel fest**

Schreiben deinen Freunden eine Gute-Nacht-SMS und verbringe die letzten 30 Minuten vor dem Schlafengehen damit, ein Buch zu lesen oder in ein Tagebuch zu schreiben. Wenn du dies von Sonntag bis Donnerstag tun, hast du dich bereits zweieinhalb Stunden zusätzlichen **geistigen Freiraum** pro Woche verschafft!

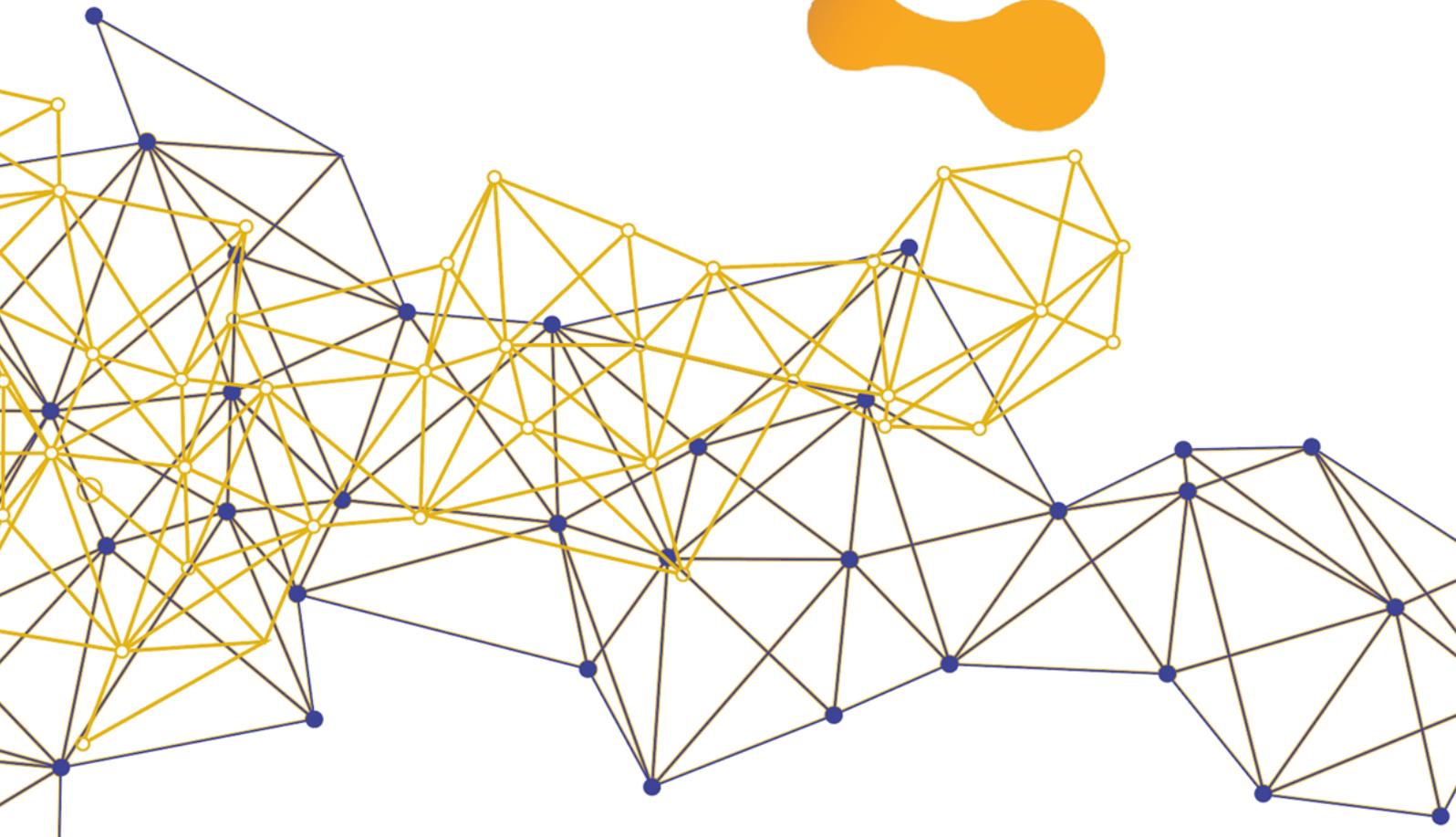
Weg mit dem Handy: So kontrollieren Sie Ihre Smartphone-Nutzung  
Social-Media-Nutzung: Auswirkungen aufs Gehirn

Studie: Mehr als 100.000 Teenager süchtig nach Social Mediar





# WOWSA



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."  
Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958