

Hier findest du tägliche Übungen, die dir helfen werden, dein Social Media Verhalten zu reflektieren. Das wird dir helfen, einen gesunden Umgang mit den Plattformen zu bekommen.

TAG 1

Meine Social Media Apps: Welche Plattform nutzt du am liebsten?

1. Platz:
2. Platz:
3. Platz:

Warum gefallen dir besonders diese drei Plattformen so gut?

.....

.....

.....

Wenn ich schätzen müsste, dann verbringe ich ca. Stunden pro Tag auf Social Media.

Male die passenden Kästchen an: Das mache ich meistens, wenn ich auf Social Media unterwegs bin.



TAG 2

 **Denke an deine Apps auf dem Handy.** Diese Plattform(en) nutze ich, um mit meinen Freunden zu kommunizieren:

.....
.....

 **Diese Plattform(en) nutze ich, um mich über verschiedene Themen zu informieren:**

.....
.....

 **Diese Plattform(en) nutze ich, wenn ich etwas für die Schule lernen möchte:**

.....
.....

 **Überlege dir drei Punkte: Mir ist Social Media besonders wichtig, weil ...**

.....
.....
.....
.....
.....

TAG 3

 **Diese drei Inhalte habe ich mir angesehen und sie sind mir im Kopf geblieben:**

1.
.....
2.
.....
3.
.....

 **Mein Feed: Besonders oft werden mir Videos zu folgenden Themen vorgeschlagen:**

.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Deshalb interessiert mich dieses Thema so:**

.....
.....
.....

TAG 4

Welchen Accounts folge ich auf Instagram?

 **Schreibe deine Lieblingsinfluencer*innen oder Lieblingskünstler*innen auf. Falls du besonders gerne Seiten mit Informationen folgst, kannst du diese auch aufschreiben! Notiere auch, warum du diesen Accounts gerne folgst!**

Account:

.....

Was gefällt dir besonders gut? Warum folgst du diesem Account?

.....

.....

Account:

.....

Was gefällt dir besonders gut? Warum folgst du diesem Account?

.....

.....

Account:

.....

Was gefällt dir besonders gut? Warum folgst du diesem Account?

.....

.....



Account:

.....

Was gefällt dir besonders gut? Warum folgst du diesem Account?

.....

.....

Account:

.....

Was gefällt dir besonders gut? Warum folgst du diesem Account?

.....

.....

Account:

.....

Was gefällt dir besonders gut? Warum folgst du diesem Account?

.....

.....

TAG 5

Du hast in der Schule bereits über die Verbindung von deinem Gehirn und Social Media gelernt. Schreibe kurz auf, was du dir gemerkt hast:

.....

.....

.....

.....

Denke an deine Aufgabe gestern: Welche Accounts lösen bei dir positive Gefühle aus?

.....

.....

.....

Welche Accounts inspirieren dich und geben dir neue Ideen?

.....

.....

.....

Welche Accounts lösen in dir eher seltsame oder sogar negative Gefühle aus?

.....

.....

.....



TAG 6 & 7

Gratuliere - du hast die letzten 5 Tage intensiv über dein Verhalten auf Social Media nachgedacht, hast Übungen dazu gemacht und vielleicht ist dir auch der ein oder andere Account aufgefallen, der bei dir ein nicht so gutes Gefühl hinterlässt. Genau darum geht es heute und morgen.

Social Media soll uns gut fühlen lassen, nicht schlecht.

Deshalb wollen wir, dass du dich auf die positiven Accounts konzentrierst. Lösche die Accounts, die dir ein schlechtes Gefühl geben. Lösche die Accounts, die dich unsicher fühlen lassen und auch die, bei denen du merkst, dass du dich mit der Person vergleichst.

Wenn du deinen Account erfolgreich ausgemistet hast - YAY - ist es an der Zeit, dir **inspirierende Accounts** anzusehen.

Gibt es neue Accounts, denen du folgen könntest, die dir ein gutes Gefühl geben? Gibt es Accounts, die dich inspirieren? Erweitere deine Follower Liste mit genau solchen Accounts!

Du hast keine Idee, wie du inspirierende Accounts findest, die dich interessieren? Dann schicke uns eine DM [@cyberchecker.at](https://www.instagram.com/cyberchecker.at) und wir helfen dir gerne! Gemeinsam finden wir Accounts, die dich gut fühlen lassen.