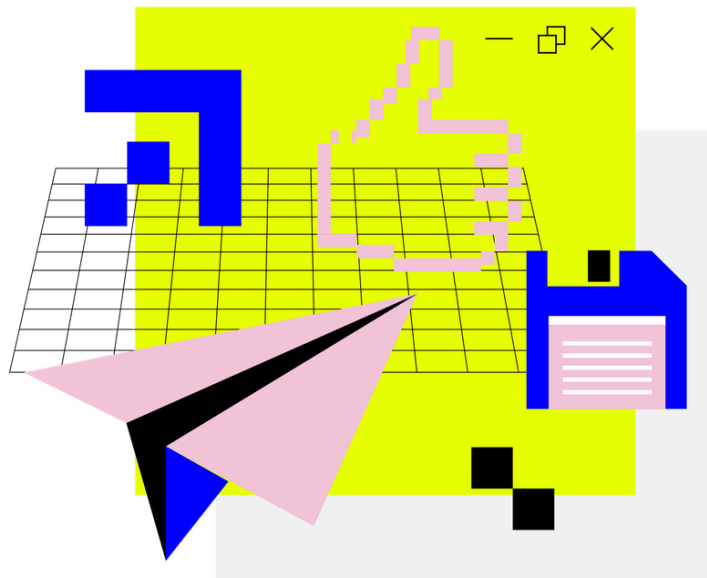


Fit im Internet Workbook



**ÜBUNGEN UND PRAXISTIPPS
ZUR EIGNEN MEDIENNUTZUNG**



G'scheit
digital

powered by
LIWEST



Selbstreflexion: Mein aktuelles Handyverhalten

Bevor wir uns weiter mit dem Thema auseinandersetzen, nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit für eine ehrliche Selbstreflexion.

Überlegen Sie, wie Ihr aktueller Umgang mit digitalen Medien aussieht:

1. Wie oft greife ich zum Handy, ohne es wirklich zu brauchen?
2. Gibt es bestimmte Situationen oder Momente, in denen ich bewusst auf das Handy verzichten möchte?
3. Wie beeinflusst meine Handynutzung meinen Alltag, meine Konzentration oder mein Schlafverhalten?
4. Welche Vorbildrolle spiele ich für Kinder und Jugendliche in Bezug auf Mediennutzung?
5. Was möchte ich selbst an meinem Umgang mit digitalen Medien verbessern?

Nutzen Sie den Notizbereich des Folders, um Ihre Antworten festzuhalten und den Verlauf Ihrer Gedanken im Laufe des Projekts zu verfolgen.

Diese Selbstreflexion dient als Grundlage für die bevorstehenden Phasen und hilft Ihnen, eine eigene Perspektive auf digitale Achtsamkeit zu entwickeln.



Bewusstsein schaffen

Uns ist wichtig, ein Bewusstsein für die Veränderungen zu schaffen, die intensive Handynutzung und Digitalisierung in unserem Alltag bewirken – etwa auf Konzentration, Schlaf und soziale Interaktionen. Ziel dieser Phase ist es zu verstehen, warum es sich lohnt, den eigenen Umgang mit digitalen Medien zu reflektieren und achtsam zu gestalten.

Was Sie in diesem Übungsbuch erwartet

Dieses Übungsbuch begleitet Sie dabei, sich aktiv mit Ihrem Medienverhalten auseinanderzusetzen. Sie finden darin Raum für persönliche Gedanken, Erkenntnisse und Fragen sowie praxisorientierte Übungen, die zum Nachdenken anregen und einen bewussten Umgang mit digitalen Medien im Alltag fördern.

Gelernte Mediennutzung-Kompetenzen

In den folgenden Übungen möchten wir Kompetenzen wie kritisches Denken und Selbstreflexion im Umgang mit digitalen Medien fördern. Sie lernen, die eigene Mediennutzung zu hinterfragen und die Auswirkungen von Handynutzung auf ihr Wohlbefinden zu verstehen.

Kritisches Denken: Wir entwickeln ein kritisches Verständnis für die Auswirkungen der Digitalisierung und erkennen mögliche Risiken intensiver Handynutzung.

Selbstreflexion: Sie lernen, den eigenen Medienkonsum zu hinterfragen und die Auswirkungen auf das eigene Wohlbefinden und Verhalten wahrzunehmen.

Grundlagen digitaler Achtsamkeit: Sie beginnen, erste Schritte in Richtung einer bewussteren Nutzung von digitalen Medien zu unternehmen.



Übung: Sie und die Medien

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über den eigenen Umgang mit digitalen Medien nachzudenken. Beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Ich nutze mein Handy häufig, ohne einen bestimmten Grund dafür zu haben.

- Stimme zu Neutral Weiß nicht

2. Es fällt mir schwer, mein Handy beiseitezulegen, wenn ich es mir vorgenommen habe.

- Stimme zu Neutral Weiß nicht

3. Die Nutzung sozialer Medien beeinflusst meine Stimmung.

- Stimme zu Neutral Weiß nicht

4. Ich fühle mich manchmal „abgehängt“, wenn ich nicht auf dem neuesten Stand der Nachrichten bin.

- Stimme zu Neutral Weiß nicht

5. Ich greife zu meinem Handy, wenn ich mich in sozialen Situationen unsicher oder unwohl fühle.

- Stimme zu Neutral Weiß nicht

6. Es gelingt mir gut, mein Handy nicht vor dem Schlafengehen zu nutzen.

- Stimme zu Neutral Weiß nicht

7. Ich könnte meinen Medienkonsum jederzeit reduzieren, wenn ich es wollte.

- Stimme zu Neutral Weiß nicht

8. Ich nutze Medien oft als Zeitvertreib, auch wenn ich andere Dinge tun könnte.

- Stimme zu Neutral Weiß nicht

9. Ich habe das Gefühl, dass ich durch meinen Medienkonsum weniger Zeit für andere Aktivitäten habe.

- Stimme zu Neutral Weiß nicht

10. Wenn ich mich auf eine Aufgabe konzentrieren muss, lasse ich mich leicht von meinem Handy ablenken.

- Stimme zu Neutral Weiß nicht



Übung: Medientagebuch

Hier finden Sie mehrere Übungen um unseren Medienkonsum bewusster wahrzunehmen und die Kontrolle darüber zu übernehmen, wie und wofür wir unsere Zeit nutzen.

Medientagebuch führen

Dazu werden Sie für eine Woche Ihre Nutzung von Medien und Apps dokumentieren. Notiere dabei die folgenden Punkte:

- 1. Datum:** Wann habe ich das Medium oder die App genutzt?
- 2. Dauer:** Welche App oder welches Medium habe ich wie lange verwendet (z. B. Instagram, YouTube, Nachrichten-App)?
- 3. Absicht:** Was wollte ich ursprünglich auf dem Handy tun?
- 4. Tatsächliche Nutzung:** Was habe ich letztendlich wirklich gemacht?
- 5. Gefühl:** Wie ging es Ihnen dabei? Hatten Sie danach ein gutes, neutrales oder eher negatives Gefühl?

Medientagebuch reflektieren

Am Ende der Woche nehmen wir uns die Zeit, um die Einträge durchzusehen und zu reflektieren:

- Gibt es Apps oder Medien, die ich häufiger verwende, als gedacht?
- Hab ich mich bei bestimmten Apps oder Medien besonders oft von meinem ursprünglichen Vorhaben ablenken lassen?
- Wie fühle ich mich generell nach der Nutzung verschiedener Apps? Gibt es Muster oder wiederkehrende Gefühle?

Ziel der Reflexion:

Diese zweite Phase hilft uns, Muster und Gewohnheiten zu erkennen. Durch das bewusste Beobachten und Reflektieren können wir Entscheidungen darüber treffen, welche Medien und Apps uns guttun und welche wir vielleicht reduzieren möchten.



Handyfreie Zonen schaffen

Step 1: Festlegen

Bestimmen Sie handyfreie Zonen wie den Esstisch und die Schlafzimmer.

Step 2: Umsetzen und Reflektieren

Überprüfen Sie nach einer Woche, wie sich die handyfreien Zonen auswirken. Welche Veränderungen merken Sie? Wie fühlt es sich an, wenn das Handy nicht ständig griffbereit ist?

Das Ziel? Ruhe- und Kommunikationszonen schaffen und das Miteinander fördern.



Feste Zeiten für den Handygebrauch

Phase 1: Zeiten definieren

Legen Sie Zeiten fest, in denen das Handy nicht genutzt wird – etwa während der Mahlzeiten oder eine Stunde vor dem Schlafengehen.

Phase 2: Evaluieren und Anpassen

Reflektieren Sie regelmäßig, ob diese Zeiten sinnvoll und umsetzbar sind. Passen Sie die Zeiten an, wenn nötig.

Das Ziel? Einen geregelten Umgang mit digitalen Medien schaffen und Stress durch konstante Erreichbarkeit reduzieren



Benachrichtigungen ausschalten

Step 1: Anpassungen vornehmen

Schalten Sie alle nicht notwendigen Benachrichtigungen aus, um Ablenkungen zu vermeiden.

Step 2: Bewusst nutzen

Beobachten Sie, wie sich die Nutzung des Handys verändert. Greifen Sie weniger oft zum Handy? Fühlen Sie sich weniger gestresst?

Das Ziel? Den Alltag ohne ständige Ablenkungen gestalten und die Kontrolle über das eigene Medienverhalten zurückgewinnen.



5. Handyfreie Treffen

Step 1: Planen

Vereinbaren Sie, dass bei Vereins-, Familien- oder Freundestreffen keine Handys benutzt werden.

Step 2: Beobachten

Reflektieren Sie nach dem Treffen, wie sich die Gespräche ohne Handy verändert haben und ob Sie sich mehr aufeinander konzentrieren konnten.

Das Ziel? Persönliche Begegnungen intensiver gestalten und die Konzentration auf das Miteinander stärken.

Herausgeber

FoMB Forum MedienBildung GmbH
Lindengasse 56/18-19
1070 Wien
www.medienbildung.at

Forum
MedienBildung.at

