

Kompetenzbereich: 4

Kompetenzstufe: 2

Workshop: Digital Detox - Bewusste Mediennutzung

Zielgruppe: ab Klasse 8

Zeitraumen: ca. 60 Minuten

Lernziele

Methoden

Medien, Tools, Materialien

- eigenes Nutzungsverhalten digitaler Medien analysieren und reflektieren
- gesunder Umgang mit sozialen Medien

- Impulsfragen
- Diskussionsrunden
- Brainstorming
- Reflexionsübungen

- Kartei- oder Moderationskarten
- Stifte
- Pinnwand oder Flipchart
- Arbeitsblatt

Inhalt und Ablauf des Workshops

Phase 1: Begrüßung und Fragerunde (15 Minuten)

In diesem Workshop geht es um Digital Detox. Was könnte das sein? Nehmen Sie einige Wortmeldungen auf und fassen abschließend zusammen:

“**Digital Detox** bedeutet, für eine bestimmte Zeit bewusst auf digitale Geräte wie Smartphones, Tablets oder Computer zu verzichten. So gelingt es besser, sich zu entspannen und auf andere Aktivitäten zu konzentrieren. Ziel ist es, weniger Stress durch ständige Erreichbarkeit und Bildschirmzeit zu haben.”

Smartphone, Tablet, PC, Spielekonsole, Streaming, YouTube – wir verbringen alle viel Zeit vor dem Bildschirm. Es gibt ständig etwas zu entdecken: Nachrichten von Freunden, Instagram und TikToks, Shorts, Reels usw. Ist doch super – es kommt keine Langeweile auf! Diskutieren Sie mit der Gruppe: Fühlen wir uns gut damit? Wenn nicht, was könnten wir ändern?

Starten Sie damit, ein Gruppenbild abzufragen (Aufstehen oder Handheben):

- Wer hat ein Smartphone?
- Wer ist bei WhatsApp?
- Wer nutzt TikTok?
- Wer Instagram?
- Wer Snapchat?
- Wer guckt beim Filmgucken parallel Handy?
- Wer hat sein Handy immer dabei?
- Wer verbringt mehr als 3 Stunden täglich vor dem Bildschirm?

Erwartungsgemäß gehen bei vielen Fragen viele Hände hoch. Digitale Medien sind im Alltag allgegenwärtig und auch sehr nützlich. Aber geht es uns damit immer gut?

Phase 2: Arbeitsblatt Gefühlschaos digitale Medien (15 Minuten)

Wir nutzen sie ständig, aber geht es uns immer gut damit? Überlegt mal, wann digitale Medien konkrete Gefühle bei euch ausgelöst haben und notiert sie auf dem Arbeitsblatt (M1).

Hier hat mich die Mediennutzung...

- total entspannt
- total gestresst
- glücklich gemacht
- traurig gemacht
- zum Lachen gebracht
- müde/antriebslos gemacht
- eigene Idee/Gefühle



Geben Sie zehn Minuten Zeit, um das Arbeitsblatt auszufüllen. Danach gehen Sie die einzelnen Gefühle durch und sammeln Antworten der Teilnehmenden. Wer möchte seine Empfindungen teilen?

Phase 3: Brainstorming “Mach mal Pause” (15 Minuten)

Nur mal kurz was nachschauen, kurz die Nachrichten checken, nur noch eine Folge der Serie schauen,... Oft fällt es schwer, das Handy wie geplant wieder wegzulegen. Das ist von den Plattformen bewusst gewollt – spezielle Funktionen verführen uns dazu, möglichst viel Zeit dort zu verbringen. Autoplay oder personalisierte Inhalte sind genau dafür gemacht.

- Lasst uns gemeinsam überlegen, wie wir bewusst Pausen einlegen und achtsamer mit digitalen Medien umgehen können.
- Ideen werden auf Karteikarten o. ä. geschrieben und an einer Pinnwand strukturiert und gesammelt, bzw. auf einem Flipchart/Smartboard notiert und besprochen. Was ist gut umsetzbar?

Ideen, Denkanstöße:

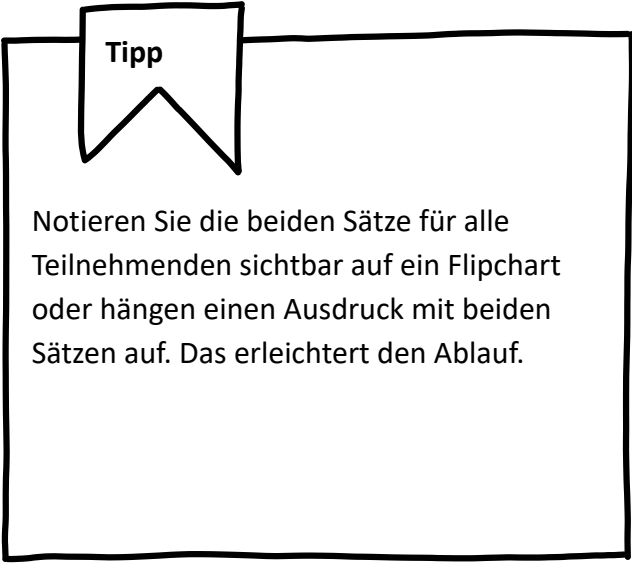
Handy nachts ausmachen und/oder nachts im Flur liegen lassen; Push-Benachrichtigungen ausstellen; Familienregeln aufstellen, wann alle das Handy weglegen, z. B. beim Essen oder gemeinsamen Spielen/Fernsehen, Zeitlimits für Apps festlegen (Handyeinstellungen nutzen); beim Hausaufgaben machen, ...

Phase 4: Blitzlichtrunde zum Abschluss (15 Minuten)

Digitale Medien gehören zu unserem Leben dazu. Aber ein achtsamer Umgang und bewusste „Offline“-Zeiten wirken sich positiv auf unser Leben aus: sowohl auf die körperliche Gesundheit – vielleicht durch mehr Bewegung, weniger starre Körperhaltung und Ruhepausen für die Augen – als auch auf unsere Psyche.

Eine Blitzlichtrunde bildet den Abschluss. Jede:r vervollständigt reihum folgende Satzanfänge. Es findet keine Bewertung und keine Diskussion statt.

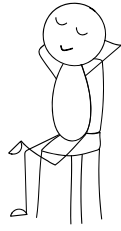
- Ich glaube, ein achtsamer Umgang mit digitalen Medien ist sinnvoll, weil...
- Ich werde versuchen, Folgendes umzusetzen:

A hand-drawn rectangular box with a small tab at the top left. The tab contains the word 'Tipp'. Inside the box, there is a paragraph of text.

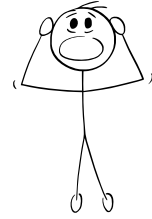
Tipp

Notieren Sie die beiden Sätze für alle Teilnehmenden sichtbar auf ein Flipchart oder hängen einen Ausdruck mit beiden Sätzen auf. Das erleichtert den Ablauf.

GEFÜHLSCHAOS DIGITALE MEDIEN



Hier hab ich mich entspannt gefühlt



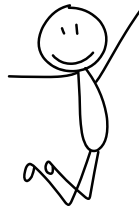
Hier hab ich mich gestresst gefühlt



Hier hab ich mich glücklich gefühlt



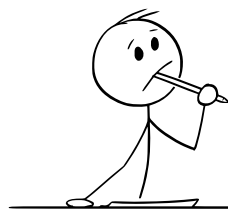
Hier hab ich mich traurig gefühlt



Hier musste ich sehr lachen



Hier hab ich mich antriebslos gefühlt



Wie hast du dich gefühlt?



Wie hast du dich gefühlt?