## Stationsarbeit

## Informationen zu den Stationen & Material

|  |
| --- |
| **Station 1** |
| Material: | * **Rote Karten** zum Schreiben der Probleme
* Stellwand & Stecknadeln
* Klebepunkte
 |
| **Station 2** |
| Material: | * **Grüne Karten** zum Schreiben der Wünsche.
* Stellwand & Stecknadeln
* Klebepunkte
 |
| **Station 3** |
| Ziel der Station: | In dieser Station geht es darum, kleine, umsetzbare Gewohnheiten zu entwickeln, die helfen, den Umgang mit Social Media bewusster und gesünder zu gestalten. |
| Material:  | * Rote und grüne Karten (für das Schreiben der Probleme und Wünsche)
* Stifte
* ausgedruckte Tipps
 |
| **Station 4** |
| Material: | * **Rote Karten** für Aspekte, die stören
* **Grüne Karten** für Ideen, wie man diese Probleme angehen könnte
 |
| **Station 5** |
| Ziel der Station: | In dieser Station geht es darum, das eigene Verhalten in Bezug auf die Nutzung von Social Media zu reflektieren und zu hinterfragen. Die Flip Phone-Challenge fordert die Teilnehmenden heraus, ihre Nutzung von Social Media aus einer anderen Perspektive zu betrachten – ohne den gewohnten Komfort eines Smartphones. |
| Material:  | * **Rote Karten** für die Herausforderungen und negativen Gefühle (z.B. „Ich fühle mich abgehängt“ oder „Es fällt mir schwer, nicht ständig auf mein Handy zu schauen“).
* **Grüne Karten** für die positiven Erfahrungen oder Wünsche, die aus der Challenge resultieren (z. B. „Ich möchte mehr Momente der Achtsamkeit erleben“ oder „Ich möchte mir mehr Zeit für echte Gespräche nehmen“).
* ein Flip Phone zum „Symbolisieren“ der Challenge und den Infotext über die Flip Phone Challenge
 |
| **Station 6** |
| Material:  | * **Grüne Karten** für positive Vorschläge
 |