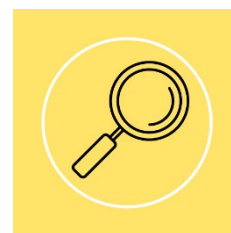


Stationsarbeit

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

