

# Stationen

Informationen & Erklärungen



# Station 1: Probleme erkennen (Rote Karten)

## Aufgabe

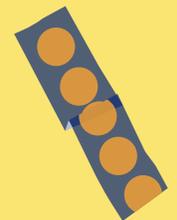
Überlegt gemeinsam, welche **Probleme** es aktuell bei der Nutzung von Social Media gibt. Was sind die Dinge, die euch stören oder negativ beeinflussen?

- Welche Funktionen, Inhalte oder Verhaltensweisen tun euch nicht gut?
- Gibt es Aspekte wie z.B. Hate Speech, Fake News oder ständiger Druck?

Schreibt diese Punkte auf die **roten Karten**.



Wenn dort schon etwas steht, das ihr euch auch überlegt habt, dann könnt ihr eure Zustimmung durch einen **roten Klebepunkt** signalisieren.



# Station 2: Wünsche und Ideen für Social Media sammeln (Grüne Karten)

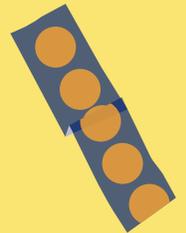
## Aufgabe

Was wünscht ihr euch von Social Media, damit es ein besserer Ort für euch wird?

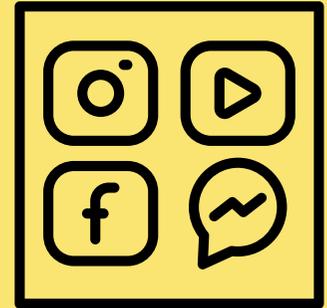
- Was müsste sich auf Social Media ändern, damit ihr euch dort wohler fühlt?
- Welche Funktionen oder Inhalte würdet ihr euch wünschen?

Schreibt diese Ideen auf die **grünen Karten**.

Wenn dort schon etwas steht, das ihr euch auch überlegt habt, dann könnt ihr eure Zustimmung durch einen **grünen Klebepunkt** signalisieren



# Station 3: Tiny Habits – Kleine Gewohnheiten für einen bewussteren Umgang mit Social Media



## 1.) Denkt nach:

Wie nutzt ihr Social Media aktuell? Gibt es Momente, in denen euch die Nutzung stresst oder unzufrieden macht?

## 2.) Was sind Tiny Habits?

Tiny Habits sind kleine, einfache Gewohnheiten, die leicht in den Alltag integriert werden können. Sie erfordern wenig Aufwand, bringen aber langfristig positive Veränderungen.

## 3.) Aufgabe:

Überlegt, welche Tiny Habits euch helfen könnten, Social Media entspannter und bewusster zu erleben.

## 4.) Stellt es gegenüber:

Nutzt **rote Karten** (für aktuelle Probleme oder negative Gewohnheiten) und **grüne Karten** (für die positiven Tiny Habits, die ihr gut findet):

- **Rote Karten (Probleme des IST-Zustands):** Welche Gewohnheiten oder Aspekte des Social-Media-Konsums möchtet ihr ändern?  
*z.B. „Ich fühle mich gestresst, wenn ich immer wieder benachrichtigt werde.“ oder „Ich verliere oft die Kontrolle über meine Nutzung und bin zu lange auf Instagram.“*
- **Grüne Karten (positive Tiny Habits):** Welche kleinen, positiven Gewohnheiten möchtet ihr entwickeln, um euren Umgang mit Social Media zu verbessern?  
*z.B. „Ich werde den Tag mit 10 Minuten Offline-Zeit beginnen.“ oder „Ich werde regelmäßig meinen Social-Media-Konsum reflektieren.“*



## Beispiele für Tiny Habits sind:

- „Bevor ich Social Media öffne, atme ich bewusst drei Mal tief ein und aus.“
- „Nach jeder Stunde Social-Media-Nutzung mache ich eine kurze 5-Minuten-Pause, bevor ich auf eine neue Plattform gehe.“
- „Jeden Abend mache ich eine 2-Minuten-Meditation, um abzuschalten.“
- „Beim Podcast hören gehe ich parallel nicht auf TikTok.“



# Station 4: Was wäre, wenn?

## Aufgabe

Überlegt euch: **Was wäre, wenn** bestimmte Elemente aus Social Media verschwinden würden?

*z.B. Likes, Kommentare oder die ständige Präsenz von Influencern oder Werbung*

Überlegt euch, welche **Features oder Funktionen** Social Media haben müsste, um ein idealer Ort zu werden.

- **Rote Karten:** Notiert Aspekte, die euch an Social Media stören.
- **Grüne Karten:** Schreibt Ideen auf, wie man diese Probleme lösen oder verbessern könnte.



# Station 5: Flip Phone Challenge – Digital Detox

Kennst du die Flip Phone Challenge?

Die **Flip Phone Challenge** ist ein Social-Media-Trend, bei dem Menschen bewusst auf moderne Smartphones verzichten und stattdessen sogenannte „Flip Phones“ (Klapphandys) aus den frühen 2000er Jahren verwenden.

Ziel ist es, die ständige Erreichbarkeit und die Ablenkungen durch soziale Medien zu reduzieren. Teilnehmer\*innen erzählen dann oft ihre Erfahrungen und reflektieren über den „digitalen Detox“.



## Aufgabe

- Stellt euch vor, ihr hättet 3 Tage nur ein altes **Flip Phone**, das keine sozialen Netzwerke oder Apps hat. Wie *fühlt sich* das an? Welche *Gedanken* kommen auf, wenn ihr plötzlich auf eure gewohnte Nutzung verzichten müsst? Was würde sich verändern?
- Danach reflektiert ihr gemeinsam, was sich verändern wird. Welche *Vorteile* seht ihr in einer Pause von Social Media? Was *könnte euch helfen*, diese Momente des „Offline-Seins“ bewusst in den Alltag zu integrieren?

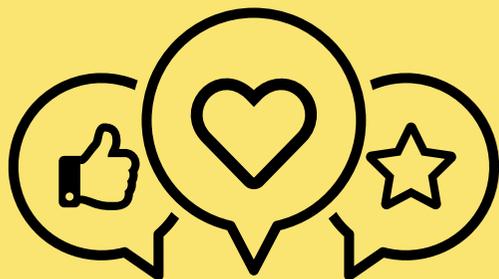


# Station 6: Positives Verhalten fördern

## Aufgabe

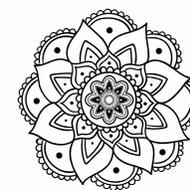
Stellt euch vor, Social Media wird zu einem Ort, an dem sich alle respektvoll, unterstützend und freundlich verhalten.

- Was könnt ihr selbst tun, um Social Media besser zu machen?
- **Was sollten wir alle gemeinsam mehr fördern**, damit sich jede\*r wohlfühlt?
- Notiert auf den Grünen Karten eure positiven Vorschläge, z. B. Ideen für ein faires Miteinander, Möglichkeiten, andere zu unterstützen, oder Tipps, wie man Hass und Negativität reduziert.



# Selbstfürsorge- Stationen

Kreative Pausen für Wohlbefinden



# Selbstfürsorge-Station 1

## Atemübung

Eine kurze *Atemübung* kann helfen, Stress abzubauen und den Fokus zu schärfen.

*Beispiel:*

- Setz dich bequem hin und schließe die Augen.
- Atme tief durch die Nase ein, halte kurz den Atem und atme dann langsam durch den Mund aus.
- Wiederhole diese Übung für *1-2 Minuten*.

Diese Übung hilft, Körper und Geist zu beruhigen und zu entspannen.



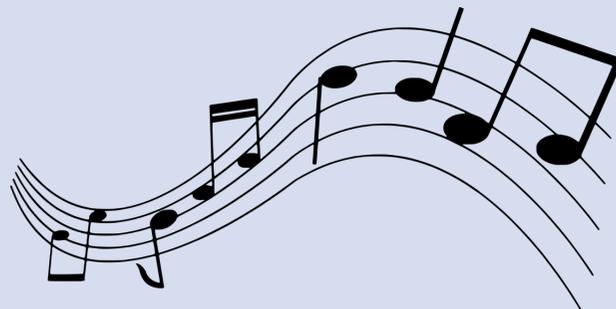
# Selbstfürsorge-Station 2

## Musik hören

**Musik kann eine sofortige Wirkung auf unsere Stimmung haben. Lege ein beruhigendes Musikstück auf und achte darauf, wie es deinen Körper entspannt und den Geist erfrischt.**

*Beispiel:*

Höre entspannende Musik (z. B. klassische Musik oder Naturgeräusche) für 5 Minuten und lasse die Melodien auf dich wirken.



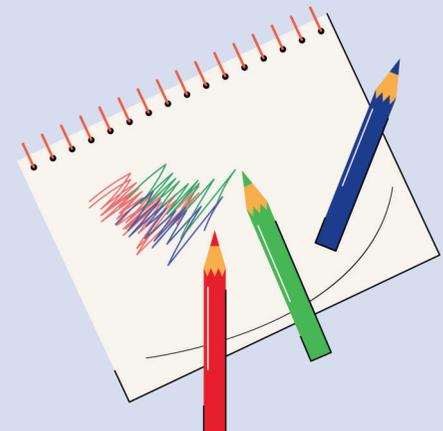
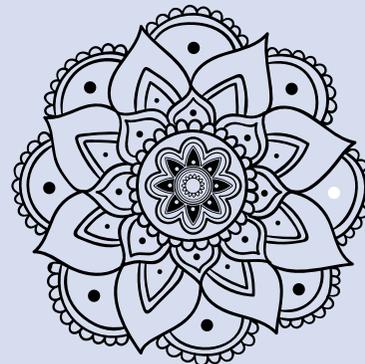
# Selbstfürsorge-Station 3

## Mandalas malen

**Das Ausmalen von Mandalas fördert die Achtsamkeit und ist eine entspannende Tätigkeit.**

*Beispiel:*

Nimm dir ein Mandala-Muster und färbe es nach Belieben aus. Konzentriere dich ganz auf die Farben und Formen und lasse dabei deine Gedanken zur Ruhe kommen.



# Selbstfürsorge-Station 4

## Fantasiereise

**Eine Fantasiereise hilft dabei, den Geist zu beruhigen und das Gefühl von Entspannung und Freude zu verstärken.**

*Beispiel:*

- Schließe die Augen und stelle dir vor, du befindest dich an einem ruhigen Ort (z.B. am Meer, in einem Wald oder auf einer Blumenwiese).
- Nimm alle Geräusche, Gerüche und Farben um dich herum wahr und genieße diesen Moment der Ruhe für 3–5 Minuten.



# Selbstfürsorge-Station 5

## Bewegungspause (z.B. einfache Yoga-Übungen)

**Kurze Bewegungsübungen lockern Verspannungen und bringen Energie zurück.**

*Beispiel:*

- Steh auf und mache einige einfache Yoga-Übungen, wie die „Katze-Kuh“-Pose oder „den herabschauenden Hund“ (auch geeignet für Anfänger\*innen).
- Achte auf eine entspannte Atmung und lasse die Bewegungen fließend und ruhig wirken.

