



Soziale Medien – (Auch) ein Wohlfühlort der Zukunft

GMK im Kompetenznetzwerk gegen Hass im Netz | Methoden | 2025

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



Selbstfürsorge-Stationen

Auswertung

Grüne Karten (Positive Erfahrungen und Wünsche)

Was hat dir bei den Selbstfürsorge-Stationen geholfen, dich zu **entspannen** oder wieder **aufzutanken**?

Welche Aktivitäten haben dir gutgetan,
um dich zu **fokussieren** oder deinen
Geist zu **beruhigen**?

Was würdest du dir wünschen, um
deine **Selbstfürsorge** noch weiter zu
verbessern?

(z. B. eine bestimmte Aktivität
intensiver zu erleben oder mehr
Pausen einzuplanen)

Rote Karten (Herausforderungen oder negative Wahrnehmungen)

Gab es Aktivitäten, die dir **nicht**
gehoffen haben oder sich **nicht gut**
angefühlt haben?

Welche **Barrieren** hast du
wahrgenommen, die dich daran
gehindert haben, dich vollständig zu
entspannen oder die Pause zu
genießen?

Was hat dich vielleicht **gestresst** oder
abgelenkt?

(z.B. die Konzentration auf eine
Aufgabe oder ein innerer Widerstand
gegen eine Übung)



Danke

für eure Teilnahme

GMK im Kompetenznetzwerk gegen Hass im Netz | Methode | 2025

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**