

Social Media

① Was passiert, wenn man zu viel Zeit auf Social Media verbringt?

Social Media kann unterhaltsam und praktisch sein – man bleibt mit Freunden in Kontakt, teilt Bilder oder informiert sich. Doch wenn man zu viel Zeit auf Plattformen wie TikTok, Instagram oder Snapchat verbringt, kann das auch negative Folgen haben:

😴 **Schlechter Schlaf:** Wer abends lange am Handy ist, schläft oft unruhiger oder später ein. Das macht müde und kann die Konzentration am nächsten Tag stören.

😞 **Unzufriedenheit mit sich selbst:** In sozialen Netzwerken zeigen viele Menschen nur das Beste von sich. Wer sich ständig damit vergleicht, kann sich schnell schlechter fühlen.

😬 **Ablenkung im Alltag:** Wenn man ständig aufs Handy schaut, fällt es schwerer, sich auf Schule, Hobbys oder Gespräche zu konzentrieren.

😡 **Mehr Stress und Unruhe:** Zu viel Bildschirmzeit kann dazu führen, dass man schneller gereizt ist oder sich weniger entspannen kann.

💬 **Weniger echte Gespräche:** Wer fast nur online kommuniziert, verpasst oft schöne Momente im echten Leben – mit Freunden, Familie oder draußen.

Deshalb ist es sinnvoll, bewusst mit Social Media umzugehen. Es geht nicht darum, komplett darauf zu verzichten – sondern darum, die eigene Nutzungszeit im Blick zu behalten und ein gutes Gleichgewicht zu finden.

② Nun werden unterschiedliche Möglichkeiten aufgezeigt, um die eigene Social Media Nutzung zu reduzieren oder sie im Auge zu behalten:

🔇 Benachrichtigungen ausschalten

→ Dein Handy vibriert nicht mehr ständig. Du wirst weniger abgelenkt.

◆ Auf einem Android-Handy:

1. Einstellungen öffnen (Zahnradsymbol).
2. Auf „Benachrichtigungen“ oder „Apps & Benachrichtigungen“ tippen.
3. App auswählen, z.B. „TikTok“ oder „Instagram“.
4. Den Schalter bei „Benachrichtigungen zulassen“ ausschalten – fertig!

◆ Auf einem iPhone (iOS):

1. Einstellungen öffnen (Zahnradsymbol).
2. Auf „Mitteilungen“ tippen.
3. App auswählen, z.B. „WhatsApp“ oder „YouTube“.
4. Den Schalter bei „Mitteilungen erlauben“ ausschalten.

③ 🖤 Bildschirm auf Schwarz-Weiß umstellen

→ Dann sieht alles weniger spannend aus – du hast **weniger Lust**, stundenlang durchzuscrollen.

📱 iPhone (iOS):

1. Öffne die Einstellungen.
2. Gehe zu **Bedienungshilfen** → **Anzeige & Textgröße**.
3. Tippe auf **Farbfilter** und aktiviere sie.
4. Wähle **Graustufen** aus.

📱 Android (kann je nach Gerät unterschiedlich sein):

1. Öffne die Einstellungen.
2. Gehe zu **Digitales Wohlbefinden & Kindersicherung** oder **Bedienungshilfen**.
3. Suche nach **Farbschema**, **Farbkorrektur** oder **Monochrom**.
4. Aktiviere die **Graustufen**.

④ Zeitlimits festlegen

Überlege dir, wie viel Zeit du pro Tag auf Social Media verbringen möchtest – zum Beispiel **maximal 1 Stunde**. Trage dein tägliches Limit und deine tatsächliche Nutzungszeit in eine Tabelle ein.

Wenn du merkst, dass du dein Limit erreicht hast, **hör bewusst auf** und leg das Handy weg. So lernst du, besser mit deiner Zeit umzugehen und dich nicht von Social Media ablenken zu lassen.

Maximale Zeit (Zum Beispiel 60Minuten)	Dauer (Zum Beispiel: 10 Minuten am Vormittag, 30 Minuten zu Mittag, 20 Minuten)

⑤ App oder Tool zur Zeitmessung verwenden

Viele Smartphones haben bereits eine Funktion eingebaut, die dir zeigt, **wie lange du dein Handy nutzt** – und auch, wie viel Zeit du in bestimmten Apps wie TikTok, Instagram oder YouTube verbringst. Du kannst damit **Zeitlimits einstellen**: Wenn du dein Limit erreicht hast, wirst du gewarnt – oder die App wird automatisch gesperrt. So funktioniert:

◆ Auf dem iPhone (iOS):

1. Öffne die Einstellungen.
2. Gehe zu „Bildschirmzeit“.
3. Tippe auf „App-Limits“.
4. Wähle die Apps aus (z. B. Instagram, TikTok).
5. Lege ein tägliches Zeitlimit fest (z. B. 1 Stunde).

◆ Auf Android-Geräten:

1. Öffne die Einstellungen.
2. Gehe zu „Digitales Wohlbefinden & Kindersicherung“.
3. Tippe auf „Dashboard“.
4. Wähle die App aus.
5. Tippe auf „Timer“ festlegen und wähle die Zeit aus.

⑥ Feste Zeiten für Social Media festlegen

Statt den ganzen Tag über aufs Handy zu schauen, kannst du dir **bestimmte Zeiten am Tag vornehmen**, in denen du Social Media nutzen darfst – zum Beispiel **nach den Hausaufgaben** oder **nach dem Abendessen**.

Das hilft dir, dich besser zu konzentrieren und trotzdem Zeit für deine Hobbys, Freunde oder einfach mal zum Abschalten zu haben.

Zeiten (Zum Beispiel: nach den Hausaufgaben)	Dauer (Zum Beispiel: 20 Minuten)