

# Lernziele

Wissen	Fähigkeiten	Einstellungen
<p>Fortgeschrittene Kenntnisse zum Konzept des digitalen Wohlbefindens und seinen Komponenten, einschließlich psychischer Gesundheit, Datenschutz und Online-Sicherheit.</p> <p>Verbessertes Verständnis der digitalen Resilienz, einschließlich Strategien zur Aufrechterhaltung des emotionalen Wohlbefindens angesichts negativer Online-Interaktionen.</p> <p>Erweitertes Wissen zum Thema Wohlbefinden im Internet, Umgang mit negativen Kommentaren und Emotionen, unterschiedlichen Meinungen, Trollen usw.</p> <p>Umfassende Kenntnisse der rechtlichen Rahmenbedingungen und Meldemechanismen zur Bekämpfung von Online-Belästigung und Hassreden.</p>	<p>Üben Sie Selbstpflegetechniken und -gewohnheiten, um das geistige und emotionale Wohlbefinden in digitalen Umgebungen aufrechtzuerhalten.</p> <p>Machen Sie sich mit Online-Sicherheitspraktiken und ethischen Überlegungen vertraut, wenn Sie sich für digitale Interessen einsetzen.</p> <p>Entdecken Sie Strategien und Ressourcen zur Förderung des digitalen Wohlbefindens und der Sicherheit für sich selbst und andere.</p> <p>Reagieren Sie effektiv auf Belästigungsvorfälle und andere Online-Bedrohungen.</p> <p>Implementieren Sie datenschutzfreundliche Technologien wie VPNs und verschlüsselte Messaging-Apps, um die Online-Kommunikation zu sichern.</p> <p>Reagieren Sie effektiv auf Online-Belästigung, indem Sie Vorfälle melden, Benutzer blockieren und auf entsprechende Supportressourcen zugreifen.</p>	<p>Bewusstsein für die Bedeutung der Aufrechterhaltung eines gesunden Gleichgewichts zwischen Online- und Offline-Aktivitäten.</p> <p>Zeigen Sie Empathie, Mitgefühl und Unterstützung für Personen, die mit digitalen Herausforderungen oder Schäden konfrontiert sind.</p> <p>Bewusstsein für die Bedeutung der Festlegung digitaler Grenzen zum Schutz des persönlichen Wohlbefindens bei Online-Aktivitäten.</p> <p>Fördern Sie eine proaktive Haltung bei der Suche nach Unterstützung und der Nutzung verfügbarer Ressourcen, wenn Sie mit digitalbedingten psychischen Gesundheitsproblemen konfrontiert sind.</p>

# Was ist digitales Wohlbefinden?



## Definition:

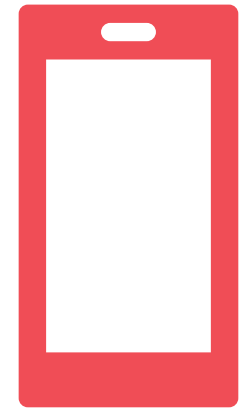
Digitales Wohlbefinden ist die Balance zwischen der Nutzung von Technologie und der Aufrechterhaltung eines gesunden Geistes-, Körper- und Beziehungszustands.

# Schlüsselkonzepte für digitales Wohlbefinden



Schutz Ihrer  
psychischen  
Gesundheit

Bildschirmzeit  
verwalten



Diese einfachen Schritte sind  
der Schlüssel zum digitalen  
Wohlbefinden



Schutz Ihrer  
Privatsphäre und  
Daten

Entwicklung gesunder  
Online-Gewohnheiten



# Schutz Ihrer psychischen Gesundheit



**#1 Machen Sie regelmäßig Pausen von sozialen Medien** – Verweilen Sie stündlich 5–10 Minuten vom Bildschirm. Das hilft, Stress abzubauen und sich nicht von Online-Inhalten überfordert zu fühlen.

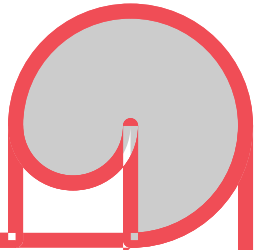
**#2 Kuratieren Sie Ihren Feed** – Folgen Sie Accounts, die Sie ermutigen und inspirieren. Entfolgen Sie Accounts oder schalten Sie sie stumm, die negative Gefühle oder Vergleiche fördern.

**#3 Üben Sie Achtsamkeit** – Verwenden Sie Apps wie Headspace oder Calm, um Atemübungen und Meditation zu praktizieren, die Ihnen helfen, Ängste zu bewältigen und präsent zu bleiben.

**#4 Begrenzen Sie den Kontakt mit negativen Nachrichten** – Halten Sie die Balance zwischen Informiertsein und Selbstfürsorge. Wenn bestimmte Nachrichtenthemen Sie beunruhigen, legen Sie eine Pause ein oder begrenzen Sie Ihre Lesezeit.

**#5 Holen Sie sich Unterstützung** – Wenn Sie sich niedergeschlagen oder ängstlich fühlen, zögern Sie nicht, mit Freunden oder der Familie zu sprechen oder Online-Chatdienste zum Thema psychische Gesundheit zu nutzen, um Unterstützung zu erhalten.

# Bildschirmzeit verwalten



**#1 Bildschirmzeitlimits festlegen** – Verwenden Sie integrierte Tools auf Ihrem Telefon oder Apps wie „Screen Time“ (iOS) oder „Digital Wellbeing“ (Android), um tägliche Nutzungslimits für soziale Medien und andere Apps festzulegen.

**#2 Richten Sie technikfreie Zonen ein** – Legen Sie Bereiche Ihres Zuhauses, wie den Esstisch oder das Schlafzimmer, als technikfreie Räume fest, um mehr Offline-Interaktion und besseren Schlaf zu fördern.

**#3 Planen Sie digitale Entgiftungstage ein** – Wählen Sie einen Tag pro Woche oder Monat, an dem Sie sich von den sozialen Medien abkoppeln und sich auf Offline-Aktivitäten wie Lesen, Zeichnen oder Zeit im Freien verbringen konzentrieren.

**#4 Verwenden Sie Alarmer und Timer** – Stellen Sie Alarmer ein, die Sie daran erinnern, wann es Zeit ist, eine Pause vom Bildschirm einzulegen, insbesondere wenn Sie an Hausaufgaben arbeiten oder Spiele spielen.

**#5 Verfolgen Sie Ihre Nutzung** – Überprüfen Sie Ihren täglichen Bildschirmzeitbericht, um zu verstehen, wo Sie die meiste Zeit online verbringen, und nehmen Sie bei Bedarf Anpassungen vor.

# Schutz Ihrer Privatsphäre und Daten



**#1 Verwenden Sie sichere, einzigartige Passwörter** – Erstellen Sie komplexe Passwörter aus Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen. Nutzen Sie einen Passwort-Manager, um den Überblick zu behalten.

**#2 Aktivieren Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA)** – Fügen Sie Ihren Konten eine zusätzliche Sicherheitsebene hinzu, indem Sie 2FA verwenden, was einen zweiten Verifizierungsschritt zur Anmeldung erfordert.

**#3 Seien Sie vorsichtig beim Teilen persönlicher Informationen** – Vermeiden Sie es, persönliche Daten wie Ihre Privatadresse, Telefonnummer oder den Namen Ihrer Schule öffentlich in sozialen Medien zu teilen.

**#4 Datenschutzeinstellungen in sozialen Medien anpassen** – Stellen Sie Ihre Profile auf privat und kontrollieren Sie, wer Ihre Beiträge sehen, kommentieren oder Ihnen Nachrichten senden kann. Überprüfen Sie diese Einstellungen regelmäßig, insbesondere bei App-Updates.

**#5 Vermeiden Sie öffentliches WLAN für sensible Aufgaben** – Verwenden Sie beim Anmelden bei Konten oder beim Tätigen von Online-Einkäufen eine sichere Verbindung anstelle eines öffentlichen WLANs, um zu verhindern, dass Hacker auf Ihre Daten zugreifen.

# Entwicklung gesunder Online-Gewohnheiten



**#1 Denken Sie nach, bevor Sie posten** – Denken Sie über die Wirkung Ihrer Worte nach, bevor Sie posten oder kommentieren. Fragen Sie sich, ob Ihr Beitrag freundlich, notwendig und respektvoll ist.

**#2 Überprüfen Sie Informationen vor dem Teilen** – Vermeiden Sie die Verbreitung von Fehlinformationen, indem Sie die Richtigkeit von Nachrichten oder Inhalten überprüfen, bevor Sie sie mit anderen teilen.

**#3 Beteiligen Sie sich online positiv** – Konzentrieren Sie sich auf positive Interaktionen, wie das Hinterlassen unterstützender Kommentare und die Teilnahme an ermutigenden Online-Communitys.

**#4 Schaffen Sie ein Gleichgewicht zwischen dem Konsumieren und Erstellen von Inhalten** – Wenn Sie viel Zeit mit Scrollen verbringen, versuchen Sie, dies durch Aktivitäten wie das Erstellen eigener Kunst, Musik oder Videos auszugleichen, um sich auszudrücken.

**#5 Üben Sie digitale Empathie** – Verstehen Sie, dass hinter jedem Profil ein echter Mensch mit Gefühlen steckt. Zeigen Sie Empathie in Ihren Online-Interaktionen, insbesondere bei Meinungsverschiedenheiten.