

Umgang mit Negativität im Internet

Wenn Sie online auf Negativität stoßen ...

➔ Lassen Sie sich nicht auf Trolle ein.

➔ Verwenden Sie die Funktion „Stumm“ oder „Blockieren“.

➔ Denken Sie daran: Negative Kommentare sagen oft mehr über den Kommentator als über Sie aus.



Profi-Tipp:

Konzentrieren Sie sich auf positives Feedback und konstruktive Kritik.

Szenario: Negativität in Positivität umwandeln

Szenario

Ein junger Künstler wurde online für seine Arbeit kritisiert. Anstatt sich zu rächen, nutzte er das Feedback, um sich zu verbessern und seine Fortschritte zu teilen.



Ergebnis

Die Online-Community unterstützte ihren Wachstumskurs.

Digitale Resilienz

Definition:

Die Fähigkeit, sich an negative Online-Erfahrungen anzupassen und sich davon zu erholen.

Warum ist es wichtig?

Hilft Ihnen, Ihr geistiges Wohlbefinden zu bewahren, selbst wenn Sie mit Herausforderungen wie Cybermobbing konfrontiert werden.

Wo finden Sie Unterstützung?

- Online-Hotlines wie Childline.
- Selbsthilfegruppen der Gemeinschaft.
- Von Social-Media-Plattformen bereitgestellte Ressourcen zur psychischen Gesundheit.

Tipps zur digitalen Resilienz:

- Konzentrieren Sie sich auf Dinge, die Sie kontrollieren können.
- Entwickeln Sie ein positives Selbstgespräch.
- Suchen Sie online nach unterstützenden Communities.

Ein Gleichgewicht finden

Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Aktivitäten ist wichtig für das geistige und emotionale Wohlbefinden. Es beugt Burnout vor, reduziert Ängste und Stress, die oft mit ständiger digitaler Konnektivität einhergehen, und schafft Zeit für persönliche Beziehungen und körperliche Aktivitäten, die für die allgemeine Gesundheit entscheidend sind.

Ein ausgewogener Ansatz stellt sicher, dass die Technologie unseren Alltag bereichert und nicht überfordert und Raum für sinnvolle Offline-Erlebnisse schafft.

Tipps zum Finden des Gleichgewichts:

- Planen Sie Zeit für Offline-Hobbys ein.
- Schaffen Sie technikfreie Zonen in Ihrem Zuhause.
- Nehmen Sie an Outdoor-Aktivitäten oder geselligen Treffen teil.

Wussten Sie?

70 % der Teenager gaben an, dass sie sich besser fühlten, nachdem sie die Bildschirmzeit reduziert hatten

(Quelle: Common Sense Media, 2023).