

Mein Umgang mit Social Media

Ein Reflexionsbogen für dich persönlich. Keine richtigen oder falschen Antworten, kein Test. Nur ein Blick darauf, wie du Social Media wirklich nutzt und wie es dir dabei geht.

1. Mein Nutzungsscheck

Die meisten scrollen einfach drauf los, ohne groß nachzudenken. Das ist normal, aber es lohnt sich, ab und zu kurz innezuhalten. Denn wenn du weißt, wie du Social Media nutzt, kannst du selbst entscheiden, ob das so für dich passt.

1.1 Welche Plattformen nutzt du täglich? (Mehrfachauswahl)

- Instagram TikTok YouTube Snapchat WhatsApp & Telegram
 X (Twitter) Discord Andere: _____

1.2 Wie lange bist du täglich insgesamt auf Social Media unterwegs?

Meine Schätzung: _____ Stunden

- Unter 1h 1 bis 2h 2 bis 4h Über 4h

1.3 Wann nutzt du Social Media am meisten? (Mehrfachauswahl)

- Morgens Mittags Abends Nachts

1.4 Wofür nutzt du es hauptsächlich?

- Kontakt halten Unterhaltung News Inspiration Einfach so

2. Wie fühle ich mich dabei?

Die Plattformen zeigen dir bevorzugt Inhalte, die eine Reaktion auslösen. Nicht weil sie dir guttun, sondern weil du dann länger bleibst. Empörung, Neid, Bewunderung: Das alles hält die App am laufen. Wie du dich dabei fühlst, ist teilweise geplant.

2.1 Wie fühlst du dich meistens, wenn du anfängst zu scrollen?

entspannt 1 2 3 4 5 gestresst

2.2 Wie geht es dir, wenn du aufhörst?

Besser als vorher Ungefähr gleich Schlechter als vorher

2.3 Gibt es Momente, nach denen du dich schlechter fühlst als davor? Was war das?

2.4 Hast du schon mal das Handy weglegen wollen, aber es nicht geschafft?

Ja, öfter Manchmal Nein

Was hat dich daran gehindert?

3. Vergleiche und Selbstbild

Was du auf Social Media siehst, ist kein Durchschnitt. Du siehst die besten Fotos, die lustigsten Clips, die schönsten Urlaube. Niemand postet seinen schlechten Tag. Das weißt du eigentlich. Trotzdem kann ein Feed voller Highlights dein Bild von dir selbst verschieben, ohne dass du es merkst.

3.1 Vergleichst du dich mit anderen, wenn du durch deinen Feed scrollst?

Oft Manchmal Selten Eigentlich nie

3.2 Wie fühlst du dich nach solchen Vergleichen?

3.3 Gibt es Accounts, bei denen du dich danach schlechter fühlst?

Ja Nein

Was machst du damit? Folgst du trotzdem?

3.4 Was zeigst du selbst auf Social Media, und was zeigst du nicht?

Was du zeigst:

Was du nicht zeigst:

Warum der Unterschied:

4. Was will ich verändern?

Vielleicht hat dir der Bogen etwas aufgezeigt. Hier kannst du konkret planen und festhalten, was du mitnehmen möchtest.

4.1 Was läuft bei dir gut im Umgang mit Social Media?

4.2 Was möchtest du verändern?

4.3 Was könnte dir dabei helfen?

4.4 Ein konkreter kleiner Schritt, den du diese Woche ausprobierst:

Klein ist gut. Klein funktioniert.

Paschke et al. (2021). ICD-11-Based Assessment of Social Media Use Disorder in Adolescents: Development and Validation of the Social Media Use Disorder Scale for Adolescents (SOMEDIS-A). *Frontiers in Psychiatry*. DOI: 10.3389/fpsy.2021.661483