

## **Das kleine und das große „Ich bin ich“:**

Förderung von Identitätsentwicklung bei Jugendlichen mithilfe neuer Medien.

### **Warum nutzen Jugendliche (und wir Erwachsenen) überhaupt „neue Medien“?**

Soziale Netzwerke erfüllen nach Larry Rosen (2013) 4 Bedürfnisse :

1. Socialising
2. Entertainment
3. Self Status Seeking (Identität entwickeln, sich ausprobieren, Feedback)
4. Information

Die 3 generellen Grundbedürfnisse im Jugendalter (nach Philip Streit) werden durch Soziale Netzwerke und Gaming auch befriedigt:

- Selbstwirksamkeit
  - Autonomie
  - Dazugehören
- ➔ fördern die Identitätsentwicklung!

-> Gesammelte Tipps aus unserem Workshop und meinen eigenen Feeds:

#### **ausgewählte positive Online-Modelle, soziale Gruppen, Wissensvermittlung:**

**Body neutrality:** Celeste Barber: [\(14\) Celeste Barber - YouTube](#) und auf Insta: [Celeste Barber \(@celestebarber\)](#) • [Instagram-Fotos und -Videos](#) (sehr lustig!), The Vagina Bible: [The Vagina Bible \(@thevaginabile\)](#) • [Instagram-Fotos und -Videos](#), kurvenrausch: [Tanja Marfo \(@kurvenrausch\)](#) • [Instagram-Fotos und -Videos](#)

**Anti-Rassismus, Feminismus, Queerness:** Toxische Pommes: [Toxische Pommes \(@toxische\\_pommes\)](#) • [Instagram-Fotos und -Videos](#), erklär mir mal: [erklär mir mal... \(@erklaermirmal\)](#) • [Instagram-Fotos und -Videos](#), Oida its sexism: [OIDAitssexism \(@oidaitssexism\)](#) • [Instagram-Fotos und -Videos](#), wurstaufschnitt: [Wursti \(@wurstaufschnitt\)](#) • [Instagram-Fotos und -Videos](#), Tagesspiegel queer: [Queerspiegel \(@queerspiegel\)](#) • [Instagram-Fotos und -Videos](#)

**Kreativität:** Younes Zarou: [YZ \(@youneszarou\) offiziell bei TikTok | Schau dir die neuesten TikTok-Videos von YZ an](#)

**Gesunder Umgang mit sozialen Medien:** realisticmedia: [@\\_realisticmedia](#) • Instagram-Fotos und -Videos, healthstergram: [Healthstergram \(@healthstergram\)](#) • Instagram-Fotos und -Videos

**Psychotherapie, Psychologie:** Frau Psychologin: [Frau Psychologin \(@fraupsychologin\)](#) TikTok | [Schau dir die neuesten TikTok-Videos von Frau Psychologin an](#), BEE Strong: [BEE strong | Kinder- und Jugendlichencoaching \(@be.e.strong\)](#) • Instagram-Fotos und -Videos, hybridpsychologist: [Hatice ♥ \(@hybridpsychologist\)](#) • Instagram-Fotos und -Videos

**Aktuelle Themen:** Rezo: [\(14\) GNTM Exposed: Mi\\$\\$brauch, Lügen und Minderjährige - YouTube](#), Marvin: [Influencer werben für mein FAKE-PRODUKT - YouTube](#)

**Wissensmagazine und -channels** für Kinder und Jugendliche: Leeroy will's wissen: [\(14\) Leeroy will's wissen! - YouTube](#), Das Y Kollektiv: [\(14\) Y-Kollektiv - YouTube](#) Checker Tobi: [\(14\) checker tobi social media - YouTube](#), mailab: [maiLab - YouTube](#), WDR: Wissen macht Ah! [Startseite von Wissen macht Ah! - Wissen macht Ah! - TV - Kinder \(wdr.de\)](#), ARD und ZDF: [funk](#), WDR: [nicetoknow \(@nicetoknow\) offiziell bei TikTok | Schau dir die neuesten TikTok-Videos von nicetoknow an](#), nachhaltigerleben: [nachhaltigerleben \(@nachhaltigerleben\) offiziell bei TikTok | Schau dir die neuesten TikTok-Videos von nachhaltigerleben an](#), Handysektor: [Startseite – handysektor](#)

#### Fazit:

Positive Modelle und positive soziale Gruppen sind ÜBERALL zu finden!... auf YouTube, Social Media, in Online Games, Online Selbsthilfegruppen, LGBTQ+ Online Gruppen, online Freizeitgruppen, ...

Durch neue Medien können sich Jugendliche also...

- in **neuen Rollen** ausprobieren zB. Geschlecht, Alter, Aussehen etc. wechseln bei Spielfiguren in Games oder auf Social Media neue positive Modelle finden Bsp.: Influencer [Frauen in Männerberufen: Mit Instagram Klischees brechen - Jobwelten - derStandard.at > Karriere](#) (Elektrikerin, Landwirtin, Pilotin)
- **neue soziale Gruppen** entdecken (Sportler\*innen, Umweltschützer\*innen z.B. fridays for future, Gamer\*innen, TransJugendliche, ...)

**!Achtung!** ist allerdings geboten bei (und dabei müssen wir Jugendliche unterstützen):

- „SUPER POSTERN“ und Influencern -> werden von den Sozialen Netzwerken tlw. dazu gemacht -> Algorithmus bzw. menschliches Gehirn bevorzugt emotional negative Inhalte vor positiven („negativity bias“)

- deshalb sollte man auch **Clickbait Titel** zB. auf YouTube vermeiden (Titel, die starke negative Gefühle wie Angst und Wut auslösen) -> kann zu Radikalisierung führen (siehe Buch- und Linktipps)
- **„Selbstoptimierungswahn“**: Exzessiver Sport, Bodybuilding, **„Biohacking“** unter jungen Erwachsenen -> Essen, Schlaf, Bewegung tracken kann ungesund werden
- **„My Online False Self“** -> kognitive Dissonanz zw. dem was ich online vorgebe zu sein und mich verhalte und dem wie ich offline lebe (mit allen pos. und neg. Gefühlen, Stärken und Schwächen)
- Selbstwertprobleme, Neid, Eifersucht durch sozialen Vergleich mit Profilen Anderer („Warum schaffe/habe/bin ich das nicht?“)

Generell: andere dienen als **sozialer Referenzpunkt** („Die machen das so, also ist das normal also mache ich das auch bzw. muss mich anpassen“) -> **Modelllernen** beachten! -> führt zu:

- **„Trauma-Schick“**, **„mental issues Schick“** v.a auf TikTok und Instagram -> kann zu **emotionaler Ansteckung** führen (SVV, aus Psychiatrie,...) und einem **Rabbit Hole Effekt**: PULS Reportage: <https://www.ardmediathek.de/video/puls-reportage/so-gefaehrlich-ist-der-algorithmus-von-tiktok/br-de/Y3JpZDovL2JyLmRIL3ZpZGVvLzEzZiZiNWRkLTBIZictNGRmMS05Y2QwLTE1NmRjOTM5OWVmZQ>
- TikTok: [\(14\) Drauf sein auf TikTok: Likes für den Rausch | STRG F - YouTube](#)
- Twitch: [\(14\) Dauerstream: Wenn das ganze Leben online stattfindet - YouTube](#)
- Darknet: [\(14\) Cybermobbing im Darknet kaufen – Leben zerstören per Mausclick | Y-Kollektiv - YouTube](#)
- Incels: [\(14\) Suizid, Gewalt, Frauenhass: Wie gefährlich sind Incels in Deutschland? - YouTube](#)
- Mediensucht: [\(14\) Tobi Krell erklärt Mediensucht - YouTube](#)
- Dopamin: <https://www.arte.tv/de/videos/085801-004-A/dopamin/>
- **„Reizüberflutung“**: Weniger Achtsamkeit -> Feeds sind zu schnell, zu viele Reize hintereinander -> zu wenig Zeit, um Gesehenes zu verarbeiten (< 3 Sekunden)

**->Tipps: Achtsamkeit im Alltag** schulen (BUCHEMPFEHLUNGEN siehe letzte Seite), Entschleunigung üben und vorleben, Stress reduzieren!

**„Offline“ Übungen** (weitere außerdem im Buch von Felhofer und dem „Wenn ich..“ Kartenset; siehe Buchtipps am Ende)

- Übungen aus Kennenlern Workshops nutzen z.B. „Du bist...“ Zettel am Rücken, 2 Wahrheiten und 1 Lüge über mich, „Wer hat schon mal wie ich...“ oder Impact Technik mit 10€ Schein (Thema Selbstwert)
- Lebenslinie aufzeichnen lassen: „Was hast du schon erlebt? Pos. und negatives? Was sagt das über dich, deine Stärken und Fähigkeiten aus?“

### **„Online“ Übungen**

- VIA Stärkertest <https://charakterstaerken.org/> oder auf <https://www.viacharacter.org/character-strengths>

Polarstern App <https://www.polarstern.me/> und Stärkertest auf <https://quiz.tryinteract.com/#/6093bcab73264e0017e4f96e>

- **Wertfreies Interesse** als wichtigster Türöffner in die Online Welt der Jugendlichen! Jugendliche sind die Expert\*innen! Zeigen gerne her, was sie online interessiert und wen sie bewundern!
- **Positive Modelle** zu untersch. Themen einführen zB. Body neutrality, fridays for future, etc

Auch über Bücher: [Stories for Kids Who Dare to be Different - Vom Mut, anders zu sein: ausgezeichnet mit dem Lesekompass 2020; Sachbuch über beeindruckende Persönlichkeiten und Vorbilder für Kinder : Loewe Sachbuch, Brooks, Ben, Winter, Quinton, Thiele, Ulrich, Reiter, Bea, Lecker, Ann, Fritz, Franca, Koop, Heinrich: Amazon.de: Books](#) oder [Young Rebels: 25 Jugendliche, die die Welt verändern! : Knödler, Benjamin, Knödler, Christine, Horstschäfer, Felicitas: Amazon.de: Books](#) -> müssen allerdings coole Modelle sein mit denen sich die Jugendlichen identifizieren können! Für jede\*n anders!

### **Das kann außerdem förderlich sein:**

- **Positives (online und offline) Feedback:** „Wow, schau dich an! Du bist ja ein\*e Wissenschaftler\*in/Künstlerin/ Sportler\*in/Schriftsteller\*in/Techniker\*in... wie hast du das gemacht?“
- „Zeig mir mal die 3 **lustigsten** Fotos der Woche auf deinem Handy!“
- „Worauf bist du diese Woche **stolz**? Hast du ein Foto/Screenshot davon?“

- „Wofür bist du **dankbar** diese Woche, hast du Fotos/Videos davon am Handy?“ (vgl. mit den Fotos der\*des Erwachsenen: Disclosure wichtig!)
- **Lustige Videos, Memes** austauschen: „*Ich sehe dich und du siehst mich!*“ -> Humor nutzen!
- „**Attention Diet**“ einführen (ungesunde Beiträge/Apps wie bei einer Lebensmittelpyramide ganz selten konsumieren) -> [The Attention Diet \(markmanson.net\)](https://www.markmanson.net)

#### WERTE:

„Welche Werte sind dir von Herzen wichtig?“ -> z.B.: respektvoll handeln, Neugierde leben, Abenteuer suchen, Dankbarkeit ausdrücken, körperlich aktiv sein, in Harmonie leben, persönliches Wachstum, unabhängig sein, kreativ sein, Mitgefühl zeigen, verzeihen, mutig sein, verbunden sein,...

- „Was für ein Mensch möchtest du sein?“ zB. Avatar Übung
- „Welche (online) Stärken kannst du (offline) noch entwickeln?“
- „Hast du (online) Vorbilder? Was gefällt dir an ihnen?“
- „Wenn du einen Zauberstab hättest und die Welt verändern könntest, was wären die ersten 3 Dinge die du verändern würdest?“ bzw. „Wenn du alles gestalten könntest wie zB. in Minecraft, welche Welt würdest du dir bauen?“

➔ Weitere Übungen aus der ACT (Akzeptanz- und Commitmenttherapie) unter [Arbeitsblätter — act mindful \(act-mindful.space\)](https://www.actmindful.space) Zum Thema Werte z.B. das [Wertepanorama.pages \(squarespace.com\)](https://www.squarespace.com) oder speziell für Kinder und Jugendliche Übungen aus: [Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie \(ACT\) mit Kindern und Jugendlichen - Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial - Tanja Cordshagen-Fischer, Jens-Eckart Fischer | BELTZ](#)

#### Übung: Wer bin ich und was ist mir wichtig?

- Im 2er oder 3er Team stellen sich die Teilnehmer\*innen gegenseitig anhand von 3 eigenen Handyfotos vor: „Ich hab hier ein Foto von... weil...“ oder anhand von 3 Apps vor: „Ich hab hier Facebook, Insta, TikTok, Handyspiel, Wecker, Familienkalender, Headspace, Geocaching, ... weil...“

AUFGABE: Wählen Sie aus ihrer Fotogalerie am Handy 3 Fotos/Apps aus, die Sie der anderen Person von sich zeigen möchten (im besten Fall legal und nicht verstörend ;)

ZIEL: Die Person soll einen kurzen Einblick in Ihr Leben bekommen und davon, wer Sie sind, also was einen Teil Ihrer Identität ausmacht.

Mag.a Andrea Prettenhofer

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

Homepage: [Andrea Prettenhofer • Therapiecafé Wien 15](https://www.therapiecafe.wien.at)

Mail: [andrea.prettenhofer@therapie.cafe](mailto:andrea.prettenhofer@therapie.cafe) Tel.: +43 681/81 41 61 54

Nachbesprechung in der Großgruppe:

- Nach welchen Kriterien habe ich die 3 Fotos/Apps ausgewählt? Was sagen die Fotos/Apps über mich aus? Welche Fotos habe ich NICHT ausgewählt und warum?
- Wenn Sie 15J alt wären, welche Fotos/Apps hätten Sie stattdessen ausgewählt? Wie hätten Sie sich und ihre Identität dann dargestellt? -> Identität verändert sich über die Zeit!
- Wie hätten Sie sich auf unterschiedlichen Plattformen wie Instagram, TikTok etc. mit Beiträgen (Fotos, Videos, Texten) dargestellt? Gibt es Unterschiede je nach Plattform?

**Übung: Avatar:** Wer wäre ich gerne, wenn alles möglich wäre?

AUFGABE: Zeichnen Sie sich mit Stift und Papier eine/n eigenen Avatar/Spielfigur! Tauschen Sie sich im Zweierteam darüber aus.

- Wie würde der Avatar aussehen? Ist es ein Mensch/Tier/Roboter/Fantasiefigur...? Wie alt ist die Figur? Welche Fähigkeiten hat die Figur? Wo lebt sie und mit wem? Was tut sie so den lieben langen Tag? Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

ZIEL: noch unentdeckte Stärken, Bedürfnisse und Ziele erkennen -> wie kann ich etwas davon im Alltag umsetzen? Was wären erste, kleine Schritte dorthin?

Nachbesprechung in der Großgruppe: Wie lässt sich die Methode mit Ihren Jugendlichen einsetzen?

### **NACHTRAG:**

Was Jugendliche (meiner Meinung nach) außerdem über „neue Medien“ unbedingt wissen sollten (und wir auch!): „*If you dont pay for the product, then you ARE the product.*“

- Insta, YouTube, TikTok etc. sind nicht gratis... wir bezahlen mit unseren Daten und unserer Aufmerksamkeit (welche und wie lange wir uns Inhalte ansehen)
- Das Geschäftsmodell von YouTube, Social Media = **Verhaltensvorhersage (Interessen) für perfekt abgestimmte WERBUNG** -> [Dopamin - YouTube - Die ganze Doku | ARTE](#) erklärt das großartig!

### **Weitere Tipps zu diesem Thema:**

- Interviews im Film [The Social Dilemma](#)
- Johann Haris Buch [Stolen Focus : Why You Can't Pay Attention - and How to Think Deeply Again \(stolenfocusbook.com\)](#)
- Anna Lembkes Buch [Die Dopamin-Nation von Anna Lembke - Buch | Thalia](#)
- Rich Roll Podcast Interview mit dem Journalisten des Buches „The Chaos Machine“ [Max Fisher On How Social Media Rewires Our Brains & Behavior | Rich Roll](#) -> Radikalisierung, Beeinflussung. Auch als Video auf YouTube: [\(14\) max fisher - YouTube](#)
- [Explained: Unser Kopf | Netflix – offizielle Webseite](#) -> Folge: „Konzentration erlernen“
- [Dopamin Detox | Wie entsteht Antriebslosigkeit und was kann ich dagegen tun? - Bing video](#)
- [Der Internet-Check | Reportage für Kinder | Checker Tobi - YouTube](#)

### **BUCHTIPPS UND KARTENSET:**

- [Begleiten statt verbieten von Leonie Lutz - Buch - 978-3-466-31186-6 | Thalia](#)  
ELTERNTIPP!!!
- [Ratgeber Videospiel- und Internetabhängigkeit: Hilfe für den Alltag : Illy, Daniel, Florack, Jakob: Amazon.de: Books](#)
- [Therapie-Tools Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter - Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial - Anna Felhofer, Oswald David Kothgassner, Stéphanie Galliez | BELTZ](#)
- [Medien. Wenn-Ich-Karten zum Thema exzessive Nutzung und Wenn-ich-Karten zum Thema Glücksspielsucht. \(jugendschutz.de\)](#)
- Ein Blog-Projekt über Gamesucht, Medien und Erziehung für Eltern, Jugendliche und Fachpersonen [gamesucht.com - Computerspielsucht, Medien & Erziehung](#)
- Buch: „Der Online Zoo“ (Primärprävention und Medienkompetenz) [Der Online-Zoo Buch \(Deutsch\) : ISPA- ISPA](#)
- Larry Rosen: Die digitale Falle: Treibt uns die Technologie in den Wahnsinn? (2013)

#### ACHTSAMKEITSBÜCHER:

- [Arbeitsbuch - Achtsame Kommunikation mit Kindern | Arbor Verlag \(arbor-verlag.de\)](#)
- [Achtsamkeitsübungen mit Kindern und Jugendlichen in der Psychotherapie | Junfermann Verlag](#)
- [The Toolbox is You! – Machen Sie mit und üben Sie Achtsamkeit, Atmung und vieles mehr!](#)

#### Weitere nützliche LINKS:

- <https://www.saferinternet.at/>
- <https://www.klicksafe.de/>
- [Themen | Rat auf Draht Elternseite](#) (-> Kategorie: Medien)
- [Medienpädagogik | Facebook](#) (Facebook Gruppe „Medienpädagogik“)
- [Internet Ombudsstelle - Kostenlose Schlichtung und Hilfe bei Problemen im Internet](#) (für rechtliche Fragen)
- [Mimikama: Zuerst denken – dann klicken! \(Verein zur...\)](#) (Fake News erkennen -> Prävention vor Radikalisierung!)