



Drei Gründe, weshalb ich einen Social Media Detox mache:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Detox-Zeitraum:

Start: \_\_\_\_\_ Ende: \_\_\_\_\_

Das sind nur \_\_\_ Tage! 😊

Diese Sozialen Netzwerke will ich meiden:

Diese Funktionen darf ich weiterhin nutzen:

Diese Regeln lege ich für mich fest:

**So will ich meine Zeit stattdessen nutzen:**

**Das kannst Du tun, um Dir Deinen Social Media Detox leichter zu machen:**

- Freund:innen und Familie informieren, dass ich die nächsten Tage nicht auf Social Media am Start bin
- Kompliz:innen suchen 😊
- Apps deinstallieren oder in einen Unterordner verschieben
- Ausloggen, damit mich der Anmelde-Bildschirm an meinen Plan erinnert 😊
- Mitteilungen deaktivieren
- Cookies/Watch-Profil löschen, damit ich nach dem Detox frisch anfangen kann
- Ein Belohnungssystem entwickeln (z. B.: Sticker in den Kalender für jeden erfolgreichen Tag, Achievements ausdenken) und/oder ein Detox-Logbuch anlegen
- Schwarz-weiß Funktion auf dem Handy aktivieren
- Uhr besorgen, damit ich nicht ständig für die Uhrzeit aufs Handy gucken muss
- Ablageort für das Handy bestimmen
- ...
- ...
- ...

**Diese Regeln möchte ich nach meinem Detox beibehalten (z. B.: Schlafzimmer wird handyfreie Zone, Handy bei Treffen mit Freund:innen ausschalten, handyfreie Zeiten, ...)**

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...



# Selbsteinschätzung Social Media Konsum

Youtube, Facebook, Tik Tok, Snapchat, Instagram, ... So viele Apps verlangen täglich unsere Aufmerksamkeit. Ständig sollen wir posten und liken und watchen und teilen. Kein Wunder, dass bei der steigenden Bildschirmzeit unser Smartphone-Akku immer öfter geladen werden will! Aber wenn das sowieso alle machen, ist es doch kein Problem. Oder?

Mit den folgenden Fragen kannst Du herausfinden, ob Deine Social Media bzw. Deine Handy-Nutzung bereits Anzeichen einer Sucht aufweist. Sechs Kriterien gibt es, um herauszufinden, ob jemand süchtig ist – egal ob nach Alkohol, Zigaretten, anderen Drogen oder auch Social Media.

## Welche dieser Kriterien treffen auf Dich zu?

- Du kannst Dir nicht vorstellen, auf Social Media zu verzichten
- Du bekommst schlechte Laune, wenn Du keinen Zugang zu Social Media hast
- Es macht Dich nervös, wenn Du Dein Handy nicht dabei hast
- Deine erste und letzte Handlung am Tag ist das Nutzen von Social Media
- Du kannst nur schwer aufhören, auf Youtube/Tik Tok/... herumzuscrollen. Eigene Vorsätze (z. B. „Nur noch ein Reel, dann mach ich aus!“) hältst Du in der Regel nicht beim ersten Mal ein.
- Du hast schon Verabredungen und Hobbys abgesagt oder bist zu spät gekommen, weil Du lieber auf Social Media surfen wolltest
- Deine Gedanken kreisen um Social Media, auch dann, wenn Du gerade etwas anderes tust
- Du lässt Dir von Social Media tägliche Aufgaben auferlegen, z. B. die Streak bei Snapchat aufrechtzuerhalten, Feeds kontrollieren zu müssen oder tägliche Boni einzusammeln
- Du vernachlässigst und vergisst Deine Pflichten, weil Du lieber auf Social Media unterwegs bist (z. B. Schule, rechtzeitig Schlafengehen, ...)
- Seitdem Du Social Media benutzt, bist Du ein anderer Mensch
- Du nutzt das Handy auch dann, wenn Du mit Freund:innen im „Real Life“ zusammensitzt
- Freund:innen haben Dir schon mal gesagt, dass Du zu viel am Handy hängen würdest
- Du verbringst heute deutlich mehr Zeit in den Sozialen Medien, als Du es noch vor ein, zwei Jahren getan hast – Tendenz steigend!