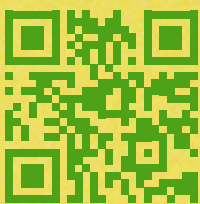


Digitale Balance

Digitale Medien als Ressource für Resilienz und Wohlbefinden

WORKSHOP

MODUL B1



www.queeresilience.eu

 Co-funded by
the European Union



Modul B1

„Digitale Balance“

Digitale Medien als Ressource für Resilienz und Wohlbefinden

Überblick

Thema	Dieser Workshop untersucht, wie digitale Medien das Wohlbefinden und die Resilienz stärken können – insbesondere für queere Jugendliche.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">» Das Bewusstsein für das positive Potenzial digitaler Medien für das Wohlbefinden von Jugendlichen und ihre Emotionsregulation stärken.» Reflektieren, wie verschiedene Plattformen und unterschiedliche Inhalte junge Menschen beeinflussen.» Digitale Räume, Werkzeuge und Praktiken identifizieren, die als Ressourcen für Selbstaussdruck, Verbindung und Unterstützung dienen können.» Ein Gleichgewicht fördern, indem sowohl die Chancen als auch die Grenzen digitaler Medien zur Förderung der psychischen Gesundheit erkannt werden
Dauer	90 Minuten
Zielgruppe	Junge Menschen zwischen 16 und 21; hauptsächlich queere oder marginalisierte Jugendliche, aber auch für heterogene Gruppen geeignet
Gruppengröße	6 – 20 Teilnehmende
Komplexität und Rahmen- bedingungen	<p>Das Modul ist für Einsteiger*innen bis Fortgeschrittene im Bereich Jugendarbeit konzipiert. Es erfordert keine vertieften Vorkenntnisse im Bereich psychische Gesundheit, setzt jedoch grundlegende digitale Kompetenz und die Bereitschaft voraus, über persönliche Erfahrungen zu sprechen.</p> <p>Der European Digital Competence Framework (DigComp) (Europäische Referenzrahmen für digitale Kompetenz) definiert die Schlüsselkompetenzen, die erforderlich sind, um digitale Technologien sicher und verantwortungsbewusst zu nutzen. Dieses Modul entspricht am ehesten den Bereichen Gesundheit und Wohlbefinden schützen (4.3), Bedürfnisse und technologische Lösungen identifizieren (5.2) und Digitale</p>

Trigger

Identität verwalten (2.6). Das angestrebte Kompetenzniveau ist Grundlagen bis Mittelstufe (Stufen 2–3).

Diskriminierung & Hassrede → Selbst wenn sie nur als Beispiele besprochen werden, können Verweise auf Queerfeindlichkeit, Rassismus, Bodyshaming oder Mobbing schmerzhaft sein.

Körperbild / Vergleich → Szenarien rund um Instagram oder Dating-Apps können Scham oder Dysphorie auslösen.

Psychische Belastungen → Verweise auf Einsamkeit, Stress, Angst oder Depression.

Risiken minimieren

- » Zu Beginn klare Safer-Space-Vereinbarungen festlegen (Respekt, Vertraulichkeit, freiwilliges Teilen)
- » Für sensible Themen immer fiktive Charaktere oder Szenarien verwenden (anstatt direkt zu fragen: „Wer fühlt sich hier einsam?“)
- » Ausstiegs- und Alternativoptionen für alle Aktivitäten anbieten: Teilnahme ist jederzeit freiwillig. Stille Teilnahme ist möglich
- » Möglichkeiten zum Grounding oder für Pausen bereitstellen, wenn etwas zu viel wird: Teilnehmende können jederzeit rausgehen, ein Glas Wasser holen oder eine Pause machen
- » Eine Liste lokaler, regionaler oder nationaler Unterstützungsangebote bereithalten (z. B. Hotlines, Beratungsstellen) für den Fall, dass jemand betroffen ist

Material

Allgemeine Vorbereitung

- » Beamer / Bildschirm & Laptop (für Präsentationen, Mentimeter, Inputs oder visuelle Anleitungen)
- » Alternative: Gedruckte Materialien
- » Optional: Internetverbindung (falls Mentimeter genutzt wird)
- » Optional: Flipchart oder Whiteboard + Marker

Aktivität: Wenn ich du wäre...

- » Gedruckte Szenario-Karten (Anhang B1.2) ODER digitaler Zugriff, wenn sie über Folien gezeigt werden
- » Optional: Beamer / großer Bildschirm zur Anzeige der Einführungsvideos
Stifte und Papier für Notizen in Kleingruppen

Aktivität: Meine Feel-Good-Media-Map

- » Gedruckte Vorlagen der Feel-Good-Media-Map ODER digitale Version (z. B. Canva)
- » Stifte, Marker oder Buntstifte (bei Nutzung auf Papier)

Abschluss & Erkenntnisse

- » Whiteboard/Flipchart oder Mentimeter zum Sammeln der wichtigsten Erkenntnisse

Sonstiges

- » Kopien (gedruckt oder digital) von lokalen/regionalen/nationalen Unterstützungsangeboten (Hotlines, queere Jugendgruppen, Beratungsstellen) Timer oder Uhr zur Einhaltung der Zeitplanung
- » Optional: Wasser/Erfrischungen

Mögliche Anpassungen

Um den Workshop in einen 45-minütigen Zeitrahmen zu integrieren – z. B. für Schulklassen – kann eine der beiden Aktivitäten weggelassen werden.

Zusätzliche Empfehlungen

Wir empfehlen, diesen Workshop mit einem oder mehreren Workshops aus den QueerResilience-Workshopmodulen A zu kombinieren, die sich auf die Risiken digitaler Medien konzentrieren. Auf diese Weise erhalten die Teilnehmenden einen ganzheitlichen Überblick über die Vorteile und Herausforderungen der Nutzung digitaler Medien.

Ablauf und Durchführung

Einleitung (10 min)

Frag die Teilnehmenden nach ihren Pronomen.

Teile diese Grundregeln mit den Teilnehmenden:

- » Wir behandeln einander mit Respekt – keine Wertungen, kein Herabsetzen.
- » Was hier geteilt wird, bleibt hier – Vertraulichkeit ist zentral.
- » Teilen ist immer freiwillig – ihr könnt „ich setze aus / ich passe“ sagen oder einfach zuhören.
- » Für sensible Themen verwenden wir fiktive Beispiele – niemand muss über sich selbst sprechen.
- » Wenn etwas zu viel wird, ist es okay, eine Pause zu machen – nach draußen gehen, Wasser holen, durchatmen.
- » Unterstützung ist verfügbar – wir haben eine Liste lokaler und nationaler Angebote, falls ihr danach Hilfe in Anspruch nehmen möchtet.

Macht dann weiter mit diesen Icebreaker-Fragen, entweder über Mentimeter oder eine kurze persönliche Runde:

- » „Was ist deine Lieblings-App?“
- » „Wie nutzt du soziale Medien – in einem Wort?“
- » „Gibt es eine queere*n Creator*in, den*die du besonders gern verfolgst?“
- » „Welches Spiel, Video oder Lied hebt sofort deine Stimmung?“

Kurzer Input (5 Min.)

Dieser kurze Text führt die Idee ein, dass soziale Medien zwar oft als schädlich wahrgenommen werden, die Forschung jedoch zeigt, dass sie bei bewusster Nutzung auch klare positive Effekte haben können. Hervorzuhebende Kernpunkte sind: Sie können Gefühle von Einsamkeit verringern, Freundschaften stärken, Räume für Kreativität und Selbstentfaltung bieten und Unterstützung ermöglichen – insbesondere für queere Jugendliche, die unter Minderheitenstress leiden. Online-Communities können als Schutzräume dienen und sogar als Zugänge zu Angeboten der psychischen Gesundheitsversorgung fungieren.

Hinweis: Ein vollständiges Skript dieses Inputs ist in den Anhängen verfügbar (**Anhang B1.1**).

Aktivität: Wenn ich du wäre... (35 Min.)

In dieser Aktivität untersuchen die Teilnehmenden, wie digitale Ressourcen das Wohlbefinden fördern können, indem sie auf **fiktive Probleme und Szenarien** reagieren. Sie werden gebeten, sich eine befreundete Person in einer bestimmten Situation vorzustellen und darüber nachzudenken, welche Apps, Plattformen, Inhaltstypen oder Online-Communities helfen könnten. Ziel ist es, das Bewusstsein für positive digitale Strategien zu schärfen, Empathie aufzubauen und den Austausch unter Gleichaltrigen zu stärken.

Anweisung für die Workshopleitung:

- » Teile die Teilnehmenden in Kleingruppen oder Paare ein. Zeige die Einführungsvideos auf YouTube (siehe Anhang B1.1).
- » Du kannst die Gruppen selbst auswählen lassen, mit welcher fiktiven Person sie arbeiten möchten, oder jeder Gruppe zufällig ein fiktives Szenario zuteilen (Beispiele findest du im Anhang B1.1, oder du erstellst eigene).
- » Bitte die Gruppen, das Szenario zu besprechen und gemeinsam digitale Ressourcen zu sammeln, die unterstützend sein könnten.
- » Nach 10–15 Minuten bittest du jede Gruppe, ihre Empfehlungen kurz im Plenum zu teilen. Das Plenum kann weitere Ideen ergänzen, falls noch etwas fehlt.
- » Fasse zum Schluss die wichtigsten Punkte zusammen und hebe hervor, wie vielfältig hilfreiche Strategien sein können.

Leitfragen für die Teilnehmenden:

- » Welche Art von App oder Plattform (z. B. Discord, Reddit, TikTok, Calm, ein Spiel) könnte in dieser Situation helfen?
- » Welche Art von Inhalten (z. B. queere Creator, Self-Care-Videos, Memes, Musik-Playlists) könnten unterstützend sein?
- » Gibt es Online-Communities oder Safe Spaces (z. B. Foren, Instagram-Seiten, Selbsthilfegruppen), die hilfreich sein könnten?
- » Warum glaubst du, dass diese Empfehlung der Person in diesem Szenario helfen würde? Gibt es mögliche Risiken, die bei der Nutzung dieser digitalen Ressource beachtet werden sollten?

Hinweis: Beispiele für fiktive Charaktere und Situationen findest du in den Anhängen (**Anhang B1.2**). Zu jeder Figur gibt es ein Einführungsvideo auf YouTube (auf dem Arbeitsblatt verlinkt). Du kannst die Sprache des Videos in den Videoeinstellungen ändern.

Workshopleitende können auch eigene Charaktere und Szenarien erstellen, die die Lebensrealitäten der Gruppe bestmöglich widerspiegeln.

Aktivität: Meine Feel-Good Media Map (30 min)

Diese Aktivität lädt die Teilnehmenden dazu ein, darüber nachzudenken, wie digitale Medien ihr Wohlbefinden fördern können und wie sie persönliche Warnsignale für eine übermäßige Nutzung erkennen können. Alle Teilnehmenden erstellen ihre eigene Feel-Good-Media-Map, indem sie vorgeschlagene Kategorien mit ihren eigenen Ideen und Erfahrungen kombinieren.

Anweisung für die Workshopleitung:

- » Stelle den Teilnehmenden die Vorlage (digital oder auf Papier) zur Verfügung, in der sie Stressauslöser und mögliche digitale Unterstützungsangebote für jede Situation sowie Warnsignale festhalten, die ihnen zeigen, wann ihre Mediennutzung zu viel wird.
- » Erkläre, dass es sich um eine individuelle Übung handelt: Die Teilnehmenden füllen ihre eigene Map privat aus. Sie teilen nur das, womit sie sich wohlfühlen.
- » Plane etwa 15 Minuten für die Einzelarbeit ein. Ermutige zur Kreativität: Die Teilnehmenden können Wörter, Skizzen oder Symbole verwenden.
- » Lade Freiwillige ein, ein oder zwei Aspekte ihrer Map in der Gruppe zu teilen. Halte das Teilen optional, um einen sicheren Raum zu gewährleisten.
- » Schließe die Übung ab, indem du zusammenfasst, dass jede Person unterschiedliche digitale Ressourcen und Grenzen hat – und dass es hilft, diese bewusst zu reflektieren, um Medien achtsamer zu nutzen.

Hinweis: Die Vorlage für die Feel-Good-Media-Map findest du in den Anhängen (**Anhang B1.3**). Sie kann entweder ausgedruckt oder als Vorlage in einem Tool wie Canva oder einer anderen einfachen Bildbearbeitungs-App genutzt werden.

Abschluss & Zentrale Erkenntnisse (10 min)

Beende die Sitzung mit einer kurzen Reflexionsrunde, damit die Teilnehmenden das Gelernte verinnerlichen und etwas Konkretes mitnehmen können.

Anweisung für die Workshopleitung:

- » Lade die Teilnehmenden ein, über eine zentrale Erkenntnis nachzudenken, die sie aus dem Workshop mitnehmen. Das kann eine Idee, eine App, ein Tool oder ein*e Creator*in sein. Bitte Freiwillige, ihre Erkenntnis zu teilen.
- » Bedanke dich bei den Teilnehmenden für ihre Offenheit und ihre Beiträge.
- » Erinnere sie daran, dass Unterstützung verfügbar ist – sowohl in ihrer Peergroup als auch durch die genannten lokalen und nationalen Angebote.

Anhang B1.1: Input Skript

Wir hören ja total oft: Social Media macht süchtig, macht unglücklich und ist schlecht für die mentale Gesundheit.

Aber: Die Forschung zeigt, dass das so pauschal nicht stimmt. Es kommt sehr stark darauf an, wie und wofür du digitale Medien nutzt.

Studien von Harvard und anderen Universitäten zeigen zum Beispiel: Wenn du Social Media bewusst nutzt, also um mit Freund*innen in Kontakt zu bleiben, dich auszutauschen oder inspirierenden Content zu sehen, kann das dein Wohlbefinden sogar stärken.

Andere Studien zeigen auch: Social Media kann dir helfen, dich weniger allein zu fühlen.

Und das ist besonders wichtig für queere Jugendliche. Online ist es oft viel einfacher, Menschen zu finden, die ähnliche Erfahrungen machen wie du.

Es gibt auch Hinweise darauf, dass Online-Communities gerade in stressigen Zeiten, bei Angst oder Einsamkeit so eine Art Safe Space sein können – also ein Ort, an dem du dich verstanden fühlst.

Klar, es gibt auch Nachteile: Hate, Vergleiche, zu viel Zeit am Handy.

Aber die positiven Seiten sind auf jeden Fall da. Zum Beispiel:

Social Media kann ein Ort sein, an dem du Menschen triffst, die dir ähnlich sind – andere queere Menschen, Leute mit gleichen Interessen oder ähnlichen Lebensrealitäten. Und das ist wichtig, weil viele von uns offline gar nicht so viele solche Kontakte haben.

Es kann auch ein Raum für Selbstaussdruck und Kreativität sein, durch Posts, Memes, Kunst, Cosplay, Musik oder Gaming. Viele junge Menschen sagen, dass sie online Seiten von sich zeigen können, die im Alltag keinen Platz haben.

Und Beziehungen: Online kannst du Freundschaften aufbauen und pflegen – manchmal sogar leichter als im „echten Leben“, vor allem, wenn du dich in der Schule oder zu Hause nicht wirklich verstanden fühlst. Du triffst online oft auch viel unterschiedlichere Menschen als offline.

Social Media kann auch ganz konkret Unterstützung und Zuspruch bieten. Studien zeigen zum Beispiel:

58 % fühlen sich durch Social Media mehr akzeptiert

67 % sagen, sie haben dort Menschen, die sie in schwierigen Zeiten unterstützen

71 % haben das Gefühl, ihre kreative Seite zeigen zu können

und 80 % fühlen sich stärker mit dem Leben ihrer Freund*innen verbunden

Gerade für queere Jugendliche ist das super wichtig: Online-Communities können dabei helfen, die eigene Identität zu entwickeln und zu stärken. Sie bieten Unterstützung, die offline manchmal fehlt.

Studien zeigen sogar: Social Media kann wie ein Schutzfaktor gegen Stress wirken, zum Beispiel gegen

die Belastungen durch Diskriminierung.

Und auch im Bereich mentale Gesundheit passiert gerade viel: Es gibt Apps und Online-Angebote, die dir helfen können, über Gefühle zu sprechen, Unterstützung zu finden oder vielleicht sogar den ersten Schritt Richtung Therapie zu gehen. Für manche ist Social Media also nicht nur Unterhaltung, sondern auch ein Zugang zu echter Hilfe. (Du kannst hier auch Beispiele aus deinem Land nennen, zum Beispiel in Deutschland: JugendNotmail oder andere Beratungsangebote.)

Quellenangaben:

Dieses Input-Skript basiert auf den folgenden Studien. Schau sie dir gerne genauer an, wenn du ein tieferes Verständnis für das Thema bekommen möchtest, bevor du den Workshop durchführst.

Bekalu, M. A., McCloud, R. F., & Viswanath, K. (2019). Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: Disentangling routine use from emotional connection to use. Health Education & Behavior, 46(2_suppl), 69–80. <https://doi.org/10.1177/1090198119863768>

Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2020, January 6). Social media use can be positive for mental health and well being. Abgerufen von <https://hsph.harvard.edu/news/social-media-positive-mental-health/>

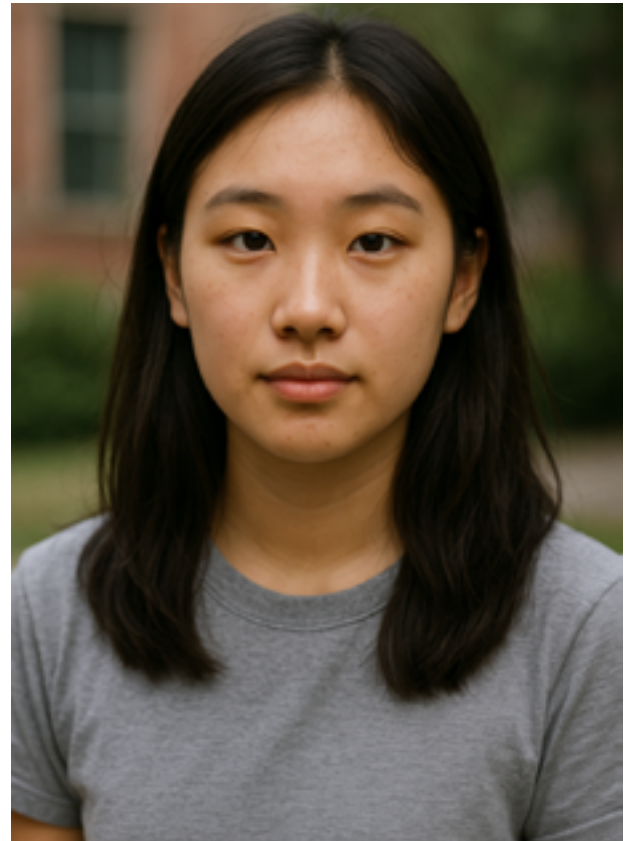
U.S. Department of Health and Human Services. (2023). Social media and youth mental health: A collection [Surgeon General's advisory]. Abgerufen von <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

Julia: Coming-Out

Was ist los?

Julia (17) hinterfragt gerade ihre sexuelle Orientierung und hat gemerkt, dass sie lesbisch ist. Sie würde sich gerne bei ihren Eltern outen, hat aber schon öfter gehört, wie sie im Fernsehen abfällige Kommentare über queere Menschen gemacht haben.

Sie fühlt sich hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch, ehrlich zu sein, und der Angst vor Zurückweisung. Julia braucht Geschichten und Ratschläge von anderen, die ähnliche Situationen erlebt haben, Bestärkung darin, dass sie nicht allein ist, und positive Räume, die ihre Identität bejahen.



Julias
Vorstellungsvideo:



Leitfragen:

- » Welche Art von **App oder Plattform** (z. B. Discord, Reddit, TikTok, Calm, ein Spiel) könnte in dieser Situation helfen?
- » Welche Art von **Inhalten** (z. B. queere Creator, Self-Care-Videos, Memes, Musik-Playlists) könnten unterstützend sein?
- » Gibt es **Online-Communities oder Safe Spaces** (z. B. Foren, Instagram-Seiten, Selbsthilfegruppen), die hilfreich sein könnten?
- » **Warum** glaubst du, dass diese Empfehlung der Person in diesem Szenario helfen würde?
- » Gibt es **mögliche Risiken**, die bei der Nutzung dieser digitalen Ressource beachtet werden sollten?

Max: Nichtbinäre Struggles

Was ist los?

Max (16) hat begonnen, they/them-Pronomen zu verwenden, aber in der Schule lachen Mitschüler*innen oft oder machen Witze, wenn Max sich vorstellt. Max fühlt sich unsicher und weiß nicht, wie sie darauf reagieren sollen. Lehrkräfte greifen nicht immer ein, und Max fühlt sich isoliert.

Max möchte sich mit Menschen vernetzen, die ihre Identität respektieren und bestätigen, Strategien im Umgang mit Mikroaggressionen lernen und nichtbinäre Vorbilder sehen, die zeigen, dass das Leben auch anders sein kann.



Max'
Vorstellungsvideo:



Leitfragen:

- » Welche Art von **App oder Plattform** (z. B. Discord, Reddit, TikTok, Calm, ein Spiel) könnte in dieser Situation helfen?
- » Welche Art von **Inhalten** (z. B. queere Creator, Self-Care-Videos, Memes, Musik-Playlists) könnten unterstützend sein?
- » Gibt es **Online-Communities oder Safe Spaces** (z. B. Foren, Instagram-Seiten, Selbsthilfegruppen), die hilfreich sein könnten?
- » **Warum** glaubst du, dass diese Empfehlung der Person in diesem Szenario helfen würde?
- » Gibt es **mögliche Risiken**, die bei der Nutzung dieser digitalen Ressource beachtet werden sollten?

Lea: Einsamkeit

Was ist los?

Lea (18) verbringt viel Zeit allein in ihrem Zimmer und scrollt durch ihr Handy. Sie hat das Gefühl, dass niemand in ihrer Klasse ihre Interessen teilt, wie Anime und Gaming, und sie hat keine engen Freund*innen, mit denen sie wirklich reden kann.

Sie braucht neue Möglichkeiten, Freundschaften mit Menschen zu knüpfen, die ihre Leidenschaften verstehen, sichere queere Communitys, in denen sie sie selbst sein kann, und positive Aktivitäten, die ihr helfen, sich weniger isoliert zu fühlen.



Leas
Vorstellungsvideo:



Leitfragen:

- » Welche Art von **App oder Plattform** (z. B. Discord, Reddit, TikTok, Calm, ein Spiel) könnte in dieser Situation helfen?
- » Welche Art von **Inhalten** (z. B. queere Creator, Self-Care-Videos, Memes, Musik-Playlists) könnten unterstützend sein?
- » Gibt es **Online-Communities oder Safe Spaces** (z. B. Foren, Instagram-Seiten, Selbsthilfegruppen), die hilfreich sein könnten?
- » **Warum** glaubst du, dass diese Empfehlung der Person in diesem Szenario helfen würde?
- » Gibt es **mögliche Risiken**, die bei der Nutzung dieser digitalen Ressource beachtet werden sollten?

Jonas: Körperbild

Was ist los?

Jonas (19) verbringt jeden Tag viele Stunden auf Instagram und Dating-Apps. Er folgt zahlreichen Fitness-Influencer*innen und sieht dort ständig scheinbar „perfekte“ Körper. Statt ihn zu motivieren, führt das dazu, dass er sich unsicher in Bezug auf sein eigenes Aussehen fühlt.

Er wünscht sich realistischere und positivere Vorbilder online. Er braucht Ermutigung, sich in seinem Körper wohlfühlen, Inhalte, die Selbstvertrauen stärken statt Vergleiche auszulösen, gesündere Routinen, um endloses Scrollen zu begrenzen, und authentische Verbindungen, die über Äußerlichkeiten hinausgehen.



Jonas
Vorstellungsvideo:



Leitfragen:

- » Welche Art von **App oder Plattform** (z. B. Discord, Reddit, TikTok, Calm, ein Spiel) könnte in dieser Situation helfen?
- » Welche Art von **Inhalten** (z. B. queere Creator, Self-Care-Videos, Memes, Musik-Playlists) könnten unterstützend sein?
- » Gibt es **Online-Communities oder Safe Spaces** (z. B. Foren, Instagram-Seiten, Selbsthilfegruppen), die hilfreich sein könnten?
- » **Warum** glaubst du, dass diese Empfehlung der Person in diesem Szenario helfen würde?
- » Gibt es **mögliche Risiken**, die bei der Nutzung dieser digitalen Ressource beachtet werden sollten?

Samira: Stress

Was ist los?

Samira (20) steht unter Druck durch ihr anspruchsvolles Studium und erlebt gleichzeitig die Scheidung ihrer Eltern. Sie lebt noch zu Hause und fühlt sich oft zwischen den Streitigkeiten ihrer Eltern hin- und hergerissen. Nachts scrollt sie häufig endlos durch TikTok, um abzuschalten – aber es hilft ihr nicht wirklich, sich besser zu fühlen.

Sie fühlt sich erschöpft und überfordert. Samira braucht gesündere Wege, um zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken, Tools zum Umgang mit Stress und Schlafproblemen sowie Communities, in denen sie sich unterstützt und nicht bewertet fühlt.



Samiras
Vorstellungsvideo:



Leitfragen:

- » Welche Art von **App oder Plattform** (z. B. Discord, Reddit, TikTok, Calm, ein Spiel) könnte in dieser Situation helfen?
- » Welche Art von **Inhalten** (z. B. queere Creator, Self-Care-Videos, Memes, Musik-Playlists) könnten unterstützend sein?
- » Gibt es **Online-Communities oder Safe Spaces** (z. B. Foren, Instagram-Seiten, Selbsthilfegruppen), die hilfreich sein könnten?
- » **Warum** glaubst du, dass diese Empfehlung der Person in diesem Szenario helfen würde?
- » Gibt es **mögliche Risiken**, die bei der Nutzung dieser digitalen Ressource beachtet werden sollten?



Meine Feel-Good Media Map



Digitale Hilfsmittel

Welche digitalen Tools, Apps oder Inhalte tun mir gut, entspannen mich, inspirieren mich oder geben mir Unterstützung?
(z. B. Safe Spaces, beruhigende Inhalte, Vorbilder, Communitys, in denen ich Unterstützung finde ...)



Social Media kann positiv sein, wenn es **bewusst** und **in Maßen** genutzt wird.



Stress- Trigger

Was stresst oder belastet mich? Welche meiner digitalen Helfer können mich in solchen Momenten unterstützen?



Digitale Red Flags

Woran merke ich, dass ich zu lange gescrollt habe und eine Pause brauche? Welche Anzeichen zeigen mir, dass ich zu viel online war oder dass es mir gerade nicht mehr guttut?