HERZLICH WILLKOMMEN · WORKSHOP

Wer steuert eigentlich *wen?*

Ein Workshop über Smartphones, Aufmerksamkeit und dich.

Material zur Verfügung gestellt vom Verein Wirbelwind

1

TEIL 1

Einstieg

Ehrlich sein. Neugierig bleiben.

TEIL 1 · EINSTIEG

Wer hat heute schon sein Handy benutzt?

TEIL 1 · EINSTIEG

Wer hat heute schon sein Handy benutzt?

Wer hat es benutzt, *ohne vorher bewusst entschieden* zu haben, es in die Hand zu nehmen?

TEIL 1 · EINSTIEG

Wer hat heute schon sein Handy benutzt?

Wer hat es benutzt, ohne vorher bewusst entschieden zu haben, es in die Hand zu nehmen?

Wie oft am Tag schaust du *ungefähr* aufs Handy?

2

TEIL 2

Das Experiment

Handy sichtbar vor dich auf den Tisch.

TEIL 2 · DAS EXPERIMENT

2:00

Minuten absolute Stille.

TEIL 2 · DAS EXPERIMENT

Beobachte einfach nur:

1

Will ich mein Handy anfassen?

2

Wann taucht der Impuls auf?

3

Wie fühlt sich das an?

Keine Bewertung. Nur Beobachtung.

TEIL 3

3

Die große Enthüllung

Wer verdient eigentlich woran?

TEIL 3 · DIE GROSSE ENTHÜLLUNG

Warum verdienen TikTok, Instagram oder Snapchat *Milliarden?*

TEIL 3 · DIE GROSSE ENTHÜLLUNG

Die eigentliche Ware ist nicht die App.

Aufmerksamkeit → mehr Zeit in der App → mehr Werbung → mehr Geld

TEIL 3 · DIE GROSSE ENTHÜLLUNG

Wenn eine Firma Geld verdient, je länger du bleibst – woran arbeiten ihre Entwickler wohl *jeden Tag?*



TEIL 4

Der Dopamin-Test

Was dein Gehirn an Überraschungen liebt.

TEIL 4 · DER DOPAMIN-TEST

Warum schaust du in den Kühlschrank, obwohl du weißt, dass nichts Neues drin ist?

TEIL 4 · DER DOPAMIN-TEST

Warum schaust du in den Kühlschrank, obwohl du weißt, dass nichts Neues drin ist?

Warum ziehst du den Feed immer wieder nach unten?

TEIL 4 · DER DOPAMIN-TEST

Warum schaust du in den Kühlschrank, obwohl du weißt, dass nichts Neues drin ist?

Warum ziehst du den Feed immer wieder nach unten?

Warum prüfst du Nachrichten zum fünften Mal?

TEIL 4 · DER DOPAMIN-TEST

Nicht die Belohnung macht süchtig. *Sondern die Möglichkeit* einer Belohnung.

WIE EIN EINARMIGER BANDIT

Man weiß nie, wann etwas Spannendes kommt. Genau deshalb funktioniert Scrollen so gut.

TEIL 5

5

Das Konzentrations-experiment

Zwei Freiwillige, ein Text.

TEIL 5 · KONZENTRATION

A

liest den Text in Ruhe.

B

wird alle 15 Sekunden unterbrochen – Frage, Geräusch, Zuruf.

Danach: Wer kann sich besser erinnern? Wie hat sich das angefühlt?

TEIL 5 · KONZENTRATION

Was passiert wohl beim Lernen mit WhatsApp, TikTok, Discord und *fünf offenen Tabs?*

TEIL 6

6

Das persönliche Fazit

Nur für dich. Keine Abgabe, keine Kontrolle.

TEIL 6 · MEIN HANDY UND ICH

Wann nutze ich mein Handy bewusst?

Wann automatisch?

Welche Apps geben mir wirklich etwas?

Welche Apps fressen eher Zeit?

Wann nervt mich mein Nutzungsverhalten?

Was würde ich gerne verändern?

TEIL 7

7

Regeln neu denken

Ihr seid jetzt die Schulleitung.

TEIL 7 · REGELN NEU DENKEN

Angenommen, ihr seid die Schulleitung. Welche Regeln würdet ihr aufstellen?

DIE REGELN MÜSSEN

1. fair sein
2. funktionieren
3. von Schüler:innen akzeptiert werden

ABSCHLUSS

Was ist dir aufgefallen?

Was hast du *über dich* gelernt?

Danke.

Wirbelwind – Verein für Coachingförderung

- Förderung von Coaching & persönlicher Entwicklung
- Zuschüsse für Familien mit begrenzten finanziellen Möglichkeiten
- Niedrigschwellige Angebote und Workshops
- Menschen mit passender Unterstützung verbinden

wirbelwind-verein.de