

# Aufgaben

1

## Das Dopamin-Audit

10 P.

Bevor du weiterliest: Öffne deine Bildschirmzeit-Einstellungen und notiere:

- Durchschnittliche tägliche Bildschirmzeit: \_\_\_\_\_
- Handy-Entsperrungen pro Tag: \_\_\_\_\_
- Meistgenutzte App: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_ Min./Tag)

Jetzt rechne: Wenn du täglich \_\_\_\_ Stunden am Handy bist, sind das pro Jahr \_\_\_\_ **Tage** (24h-Tage).

**Die Schlüsselfrage:** Wolltest du so viel Zeit dort verbringen – oder ist es einfach passiert?

2

## Dark Patterns jagen

15 P.

Öffne deine 3 meistgenutzten Apps und suche gezielt nach diesen Techniken:

Dark Pattern	Was es tut	Wo gefunden?
Infinite Scroll	Kein natürliches Ende	
Pull-to-Refresh	Wie ein Spielautomat	
Notification Dots	Rote Punkte = falsche Dringlichkeit	
Streak Counter	Angst, die Serie zu brechen	
Social Proof	„3 Freunde haben das geliked“	
Autoplay	Nächstes Video startet automatisch	
Disguised Ads	Werbung als normaler Content	
Confirm Shaming	„Nein danke, ich will kein besserer Mensch werden“	

Wie viele hast du gefunden? \_\_\_\_ von 8

Diese Techniken sind keine Zufälle – sie wurden von Teams aus Psychologen und Ingenieuren entworfen.

3

### Das Geschäftsmodell bist du

15 P.

Zentrale Frage: **Wenn ein Produkt kostenlos ist – was ist dann das Produkt?**

1. Recherchiere: Wie verdienen Instagram, TikTok und YouTube ihr Geld?
2. Der durchschnittliche Werbeumsatz pro Nutzer bei Meta (Instagram) lag 2024 bei ca. 40 € pro Jahr. Teile das durch deine jährliche Nutzungszeit. Was ist eine Stunde deiner Aufmerksamkeit wert?
3. Gedankenexperiment: Würdest du 5 €/Monat für Instagram bezahlen, wenn es dafür keine Werbung und keinen Algorithmus gäbe?

4

### 48 Stunden Selbstversuch

20 P.

Wähle eine Option:

**Option A – Digital Detox Light:** 48 Stunden lang Social Media nur bewusst öffnen. Setze einen Timer auf 15 Min. pro App.

**Option B – Der Algorithmus-Hack:** 48 Stunden lang bewusst Inhalte liken und suchen, die nichts mit deinen üblichen Interessen zu tun haben. Beobachte, was mit deinem Feed passiert.

Meine Wahl: \_\_\_\_\_

Reflexion nach dem Versuch:

1. Was war schwierig? Was überraschend?
2. Hast du etwas vermisst – oder etwas gewonnen?
3. Hat sich etwas an deinem Empfinden verändert?

5

### Redesign: Wie wäre es fair?

10 P.

Entwirf eine Social-Media-App, die **nicht** auf maximale Bildschirmzeit optimiert ist.

- Welche Features bleiben?
- Welche fallen weg?
- Wie verdient die App Geld, ohne deine Aufmerksamkeit zu verkaufen?



**Tipp**

Du hast ein Recht darauf zu verstehen, wie Produkte dich beeinflussen – und dann selbst zu entscheiden, wie du damit umgehst.