

Aufgaben

1

Dein digitales Profil – eine Analyse

10 P.

Betrachte dein eigenes Social-Media-Profil (oder denke an eine fiktive Person, wenn du nicht teilen möchtest).

1. Welche 3 Adjektive beschreiben die Person auf dem Profil?

_____ · _____ · _____

2. Welche 3 Adjektive beschreiben dich im echten Leben?

_____ · _____ · _____

3. Wo gibt es Unterschiede? Was fehlt online?

4. Warum zeigst du bestimmte Dinge – und andere nicht?

2

Die Highlight-Reel-Falle

15 P.

Du scrollst durch deinen Feed und siehst: Urlaub, Party, Erfolg, Glück.

1. Wie fühlst du dich beim Scrollen? Kreuze an: inspiriert neidisch gleichgültig minderwertig motiviert gestresst

2. Jetzt die Gegenprobe: Stell dir vor, du siehst nur die Momente, die **nicht** gepostet wurden – Langeweile, Streit, Unsicherheit. Wie verändert das dein Bild?

3. Der Begriff: **Highlight Reel** – du vergleichst dein ganzes Leben mit den besten Momenten anderer. Warum ist dieser Vergleich unfair?

4. Studien zeigen: Passives Scrollen (ohne selbst zu posten) korreliert am stärksten mit negativer Stimmung. Warum könnte das so sein?

3

Digitale Masken – Fallbeispiele

15 P.

Wähle **eine** der folgenden Personen:



Jule postet nur perfekte Fotos. In der Schule ist sie unsicher und still. Online hat sie 2000 Follower. Im echten Leben hat sie zwei Freundinnen.

Max ist in der Schule unauffällig und freundlich. In Gaming-Chats schreibt er aggressive Kommentare unter einem anonymen Account.

Leonie liked Beiträge, hinter denen sie gar nicht steht, weil ihre Freundinnen es tun.

1. Warum verhält sich die Person online anders als offline?
2. Kennst du ähnliche Situationen bei dir selbst?
3. Was bräuchte es, damit die Person online so sein kann wie offline?



Regeln für dein digitales Ich

20 P.

Formuliere 3–5 persönliche Grundsätze für deine Online-Präsenz. Nicht Regeln, die der Lehrer gut findet – sondern solche, hinter denen **du** wirklich stehst.

Inspirationen (nutze sie als Anstoss, nicht als Vorlage):

- „Ich poste nichts, wenn ich wütend bin.“
- „Ich vergleiche mich nicht mit Accounts, die mir ein schlechtes Gefühl geben.“
- „Wenn ich mich online anders verhalte als offline, ist das ein Warnsignal.“



Tipp

Du bist mehr als dein Profil. Und du hast das Recht, das auch online so zu leben.
