

Reflexionsbogen

ZUR EIGENEN MEDIENNUTZUNG & ZUR MEDIENNUTZUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN



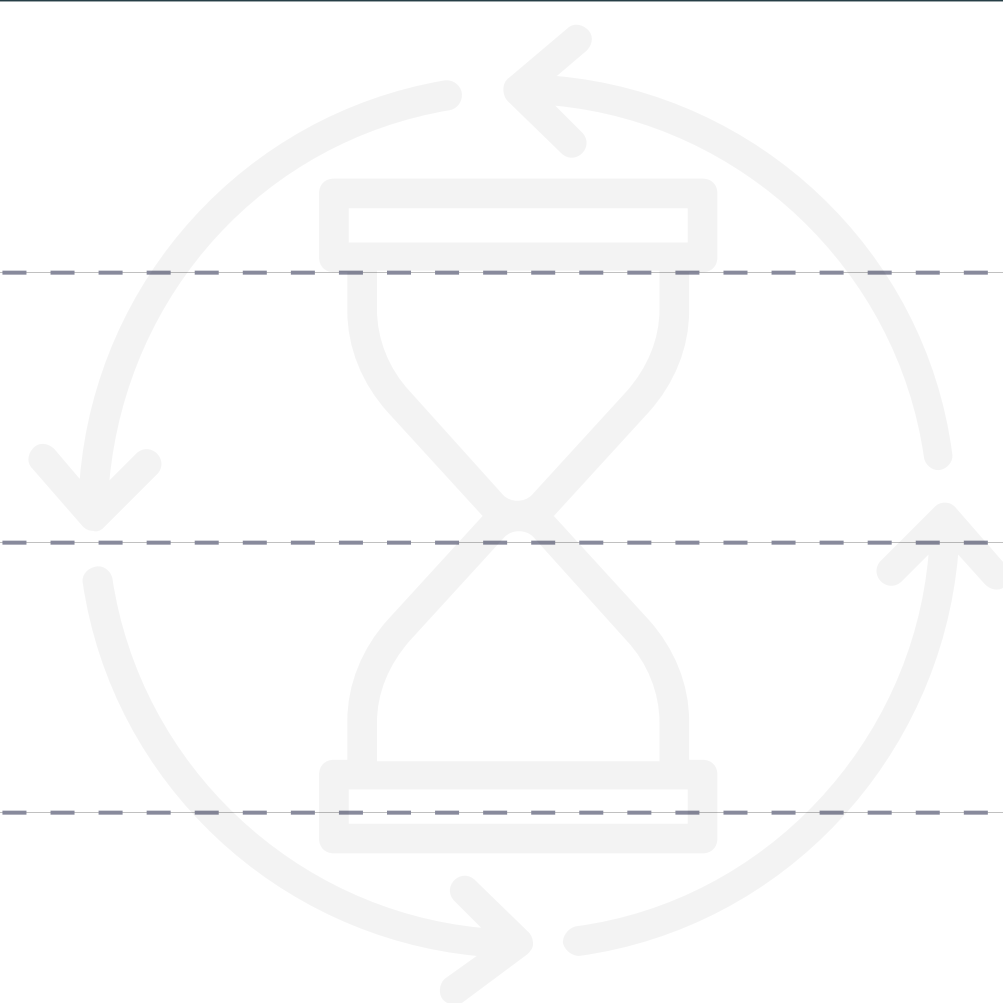
Stellen Sie sich vor, Ihre Auseinandersetzung mit digitalen Medien wäre eine Reise. Einen gewissen Weg mit den dazugehörigen Aufs- und Abs haben Sie schon zurückgelegt und ein Teil des Weges liegt noch vor Ihnen. Nutzen Sie die folgenden Fragen, um Ihre persönliche Reise zu reflektieren.





WO BEFINDEN SIE SICH DERZEIT?

Wie häufig nutzen Sie digitale Medien im privaten und beruflichen Kontext?
Welche Medien und Plattformen nutzen Sie am häufigsten?
(z.B. WhatsApp, Facebook, Instagram)

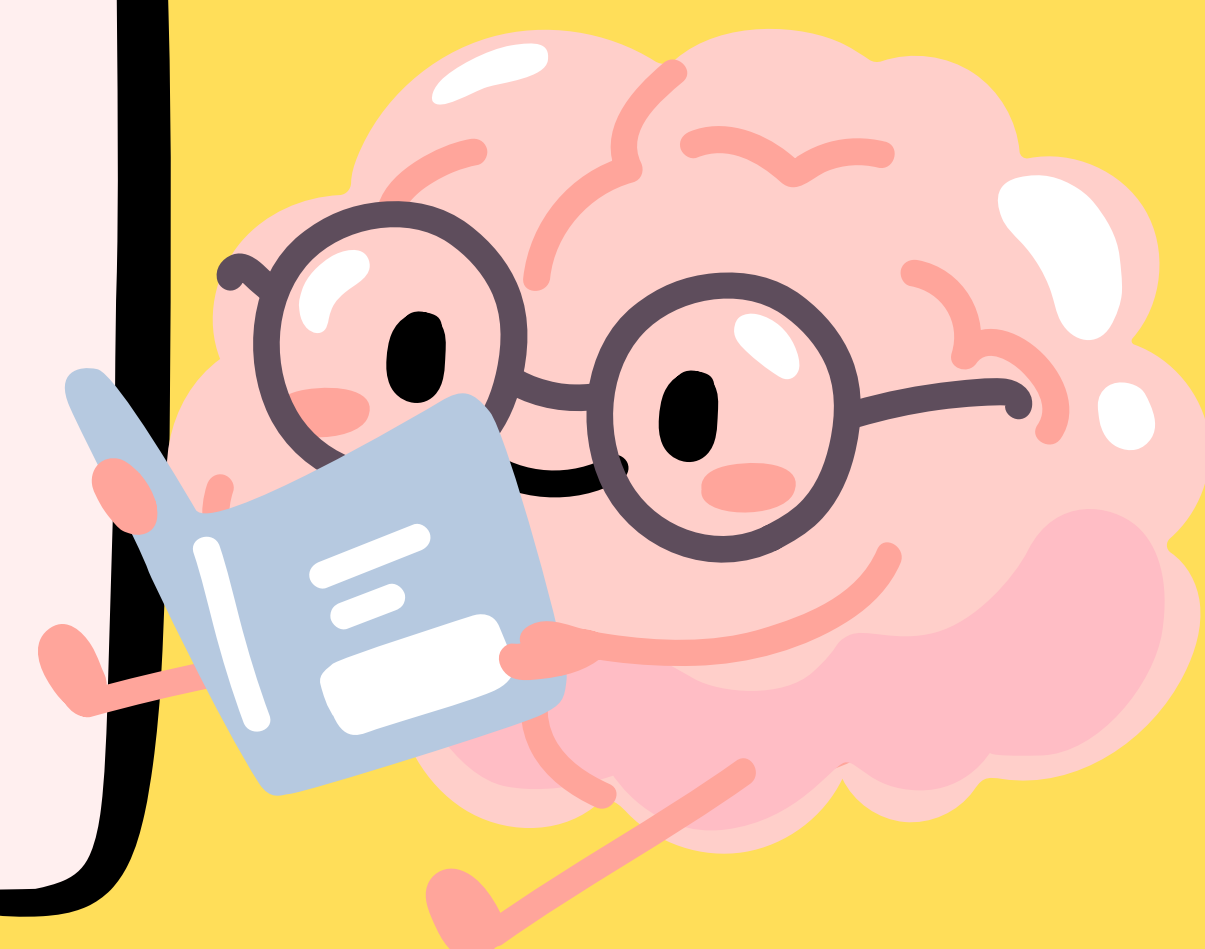


***Hinweis:** Die folgende Frage mag auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheinen.
Wir bitten Sie jedoch, sich offen darauf einzulassen und Ihre Gedanken frei zu entfalten.*

Mal angenommen, Sie würden sich bewusst entscheiden, Ihre Mediennutzung zu intensivieren. Welche Gefühle und Gedanken kommen dabei auf und was sagt Ihnen das über Ihre tatsächlichen Bedürfnisse und Grenzen?



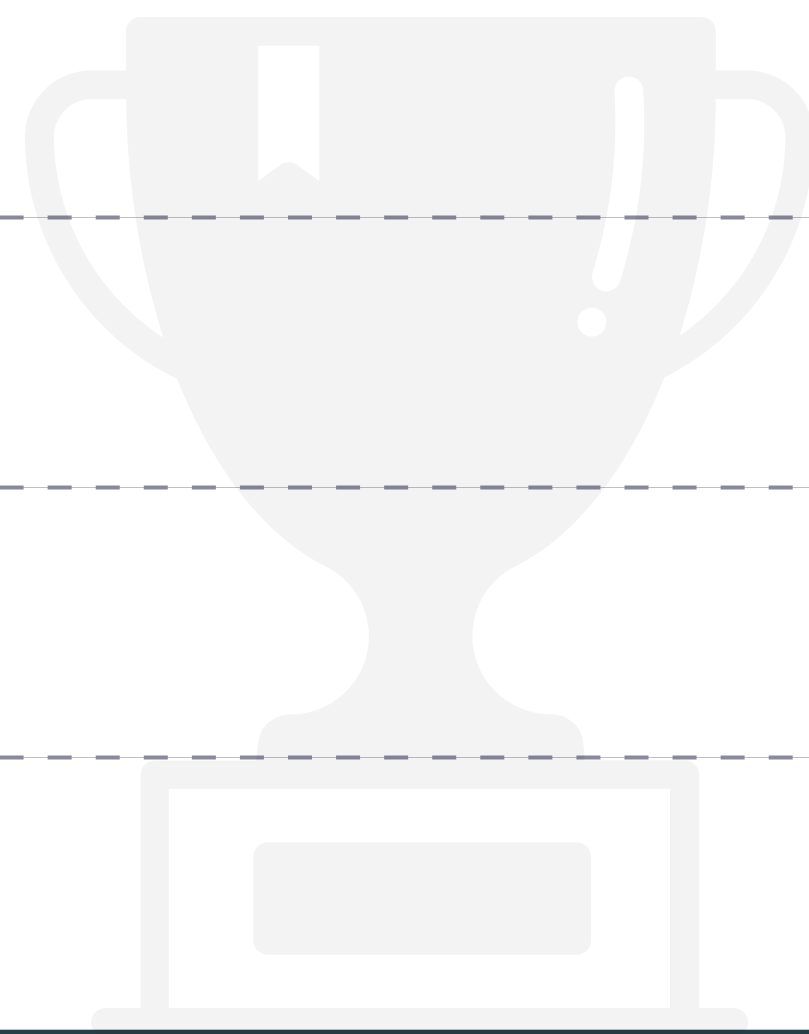
Wir verbringen heutzutage einen erheblichen Teil unserer Zeit mit Medien. Studien zeigen, dass der durchschnittliche Erwachsene mehrere Stunden täglich vor Bildschirmen verbringt, sei es durch Fernsehen, Social Media, Online-Streaming oder andere digitale Aktivitäten. Diese Mediennutzung kann sowohl beruflich als auch privat sein und hat durch die zunehmende Digitalisierung und den einfachen Zugang zu Informationen und Unterhaltung stark zugenommen.



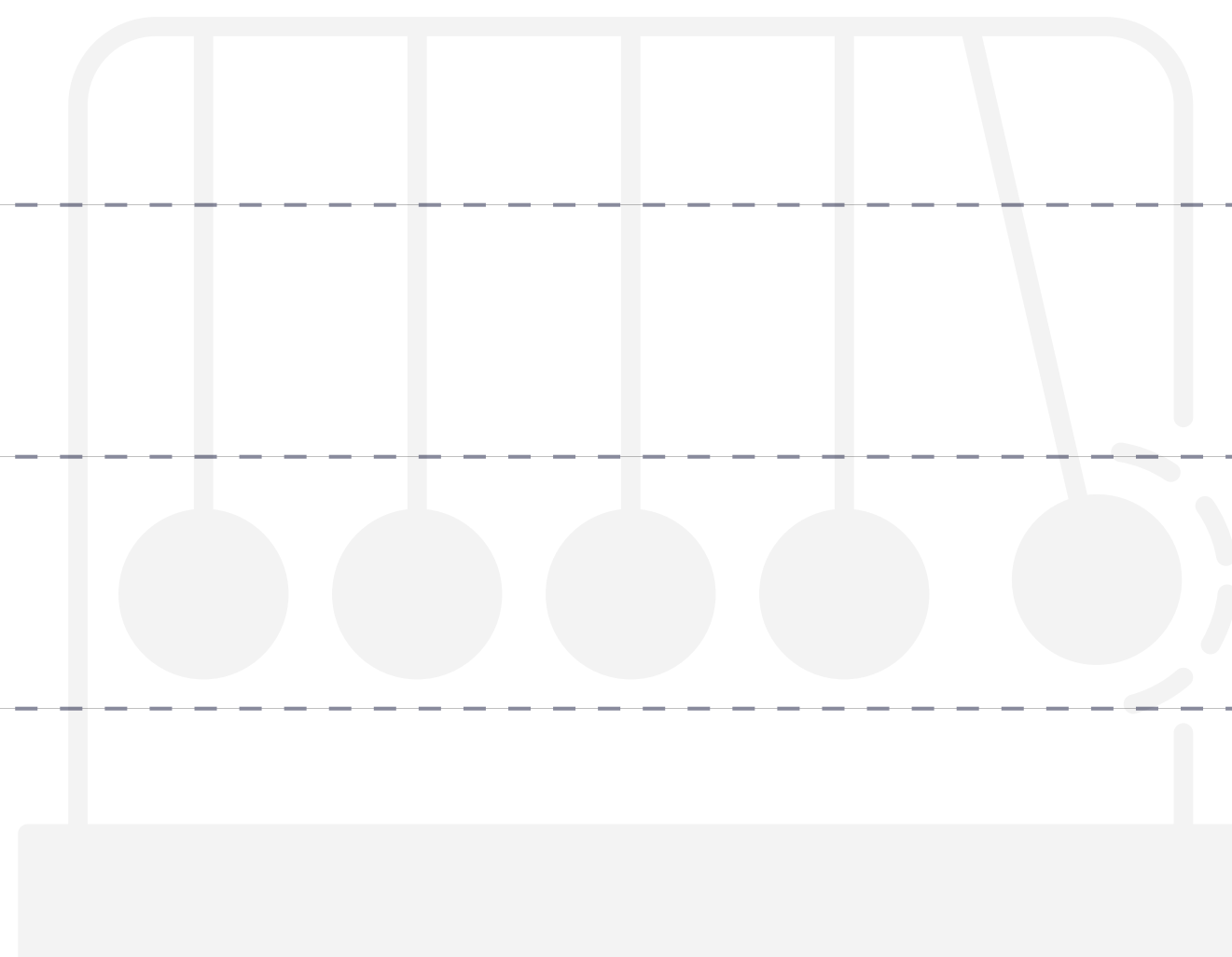


WELCHE BERGE/ HERAUSFORDERUNGEN HABEN SIE AUF IHREM WEG BEREITS ERKLOMMEN?

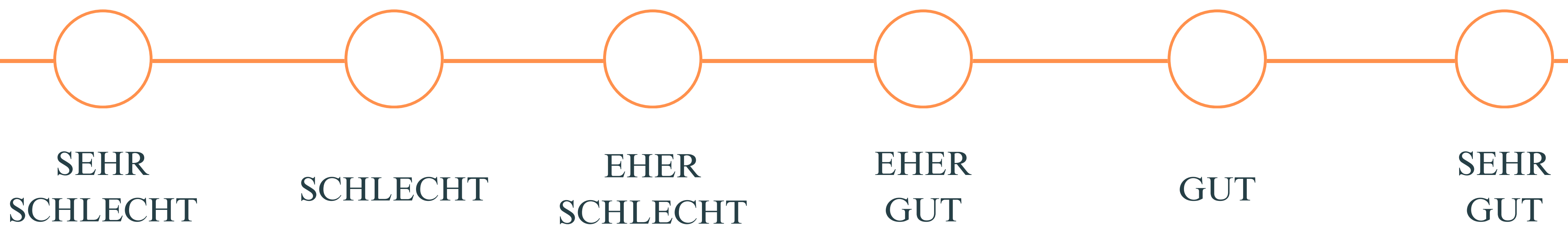
Was konnten Sie oben auf der Spitze angekommen sehen?
Was wurde durch die Überwindung dieses Hindernisses möglich?
(z.B. durch das Erlernen eines neuen Programms)



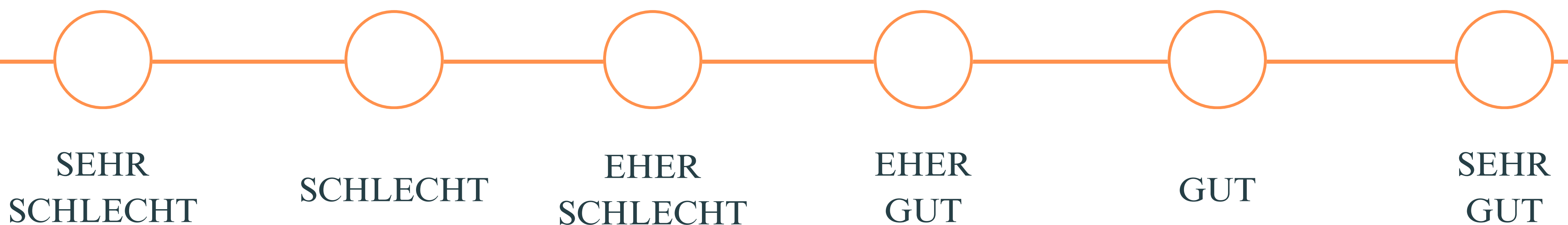
Welche positiven und negativen Auswirkungen können Sie
in Bezug auf Ihre Mediennutzung feststellen?
(z.B. Entspannung, Ablenkung, Gereiztheit)



Wie würden Sie Ihre Kompetenz im Umgang mit Medien bewerten?



Wie gut gelingt es Ihnen Ihre Medienzeit nach Ihren Vorstellungen zu nutzen?






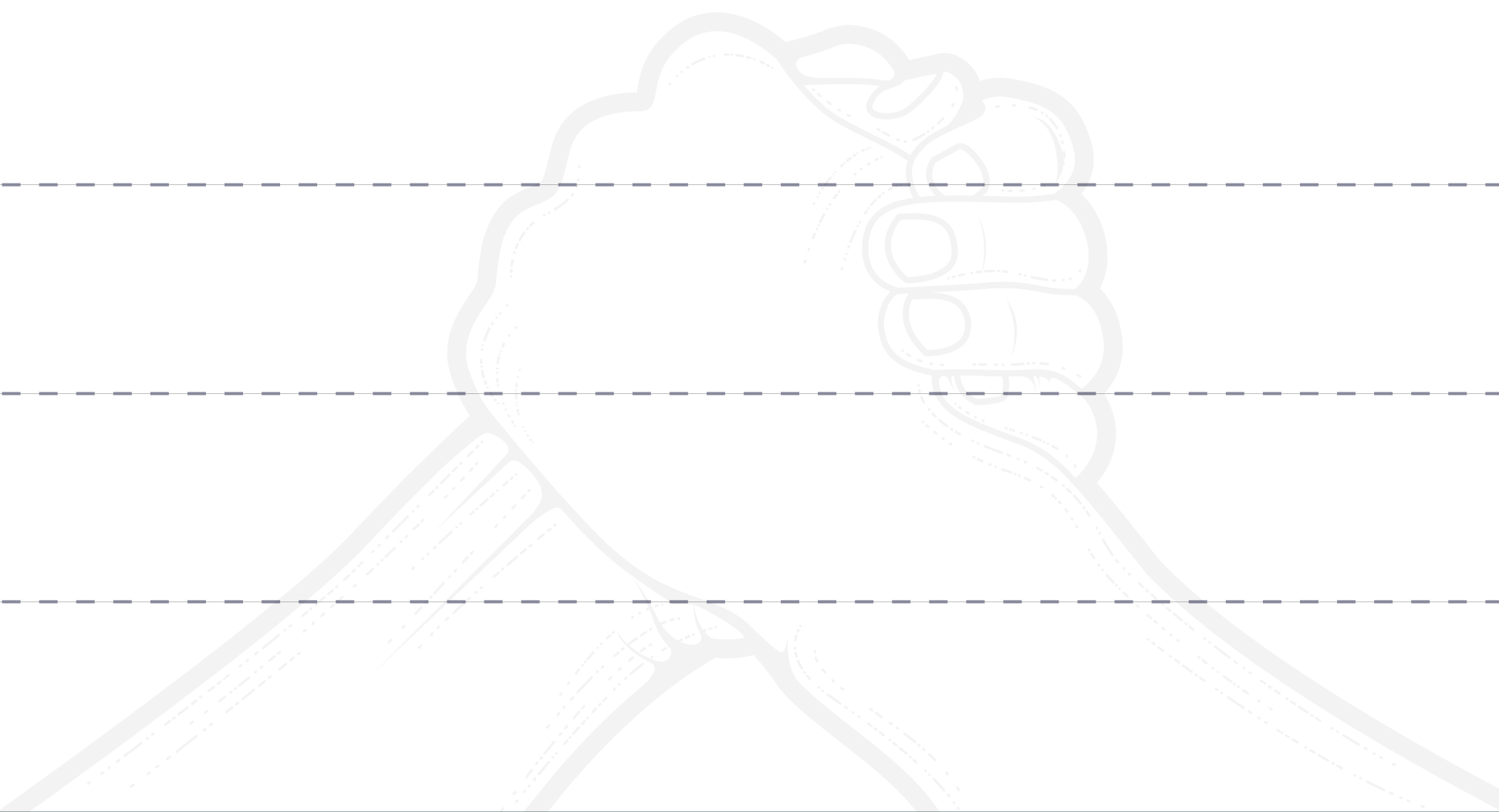
WAS LIEGT AUF DEM WEG VOR IHNEN?

Was sind die größten Herausforderungen, die Sie bei Ihrer Mediennutzung erleben?
(z.B. Zeitmanagement, Datenschutz, Ablenkung)

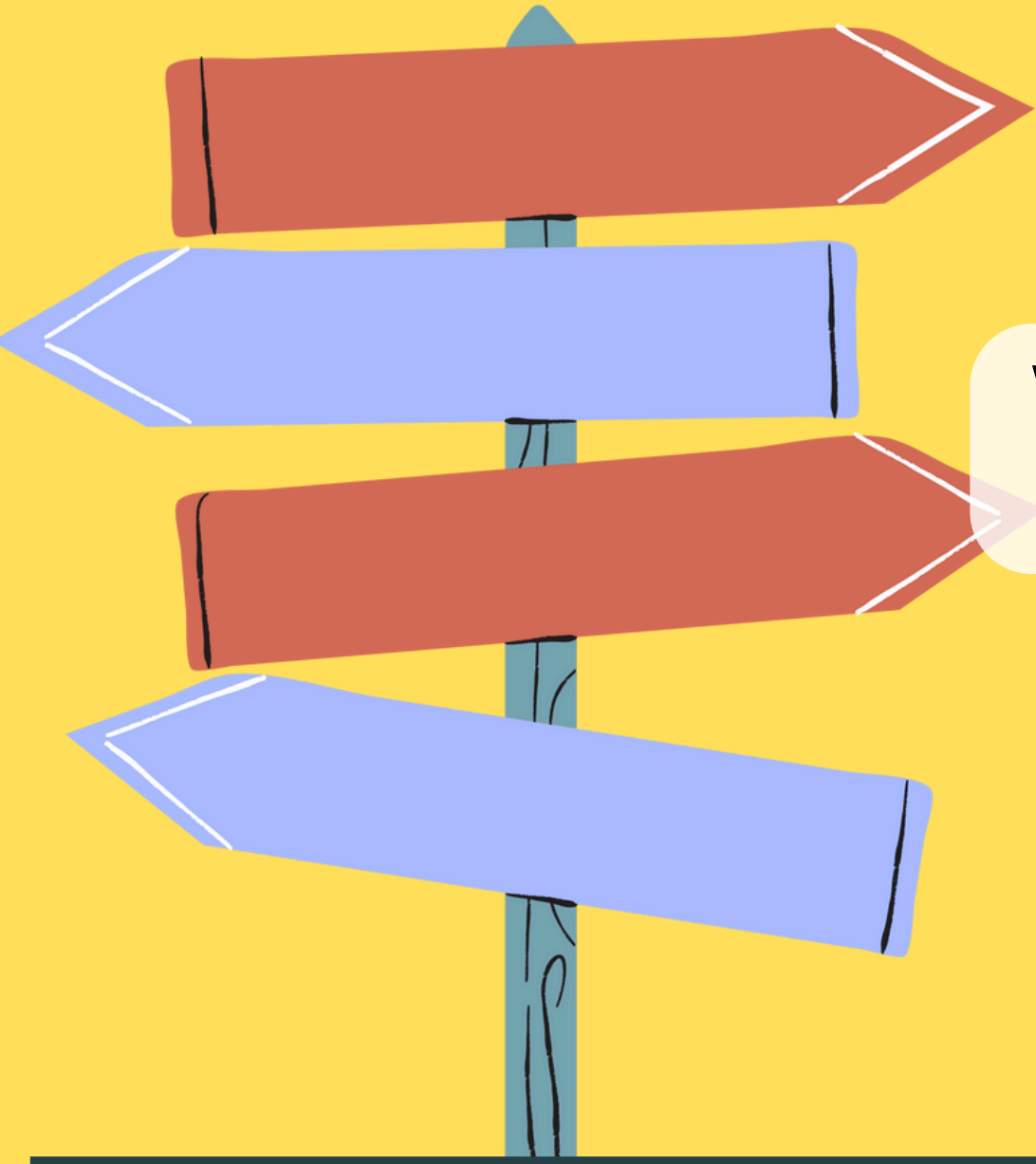


Welche Verbündeten nehmen Sie mit auf ihren weiteren Weg?
Wer bleibt zuhause?

Welche Methoden/ Herangehensweisen haben sich bisher als hilfreich für Sie erwiesen?
(z.B. Benachrichtigungen, Steuerung der Bildschirmzeit)



In der Zukunft wird es entscheidend sein, dass wir unsere Medienkompetenz weiter stärken. Themen wie Künstliche Intelligenz werden an Bedeutung gewinnen und es wichtiger denn je machen, dass wir lernen, diese Technologien verantwortungsvoll und bewusst zu nutzen. Indem wir unsere Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Medien als Ganzes ausbauen, können wir besser zwischen digitalen und analogen Welten balancieren und Herausforderungen wie Datenschutz und Privatsphäre souverän meistern.

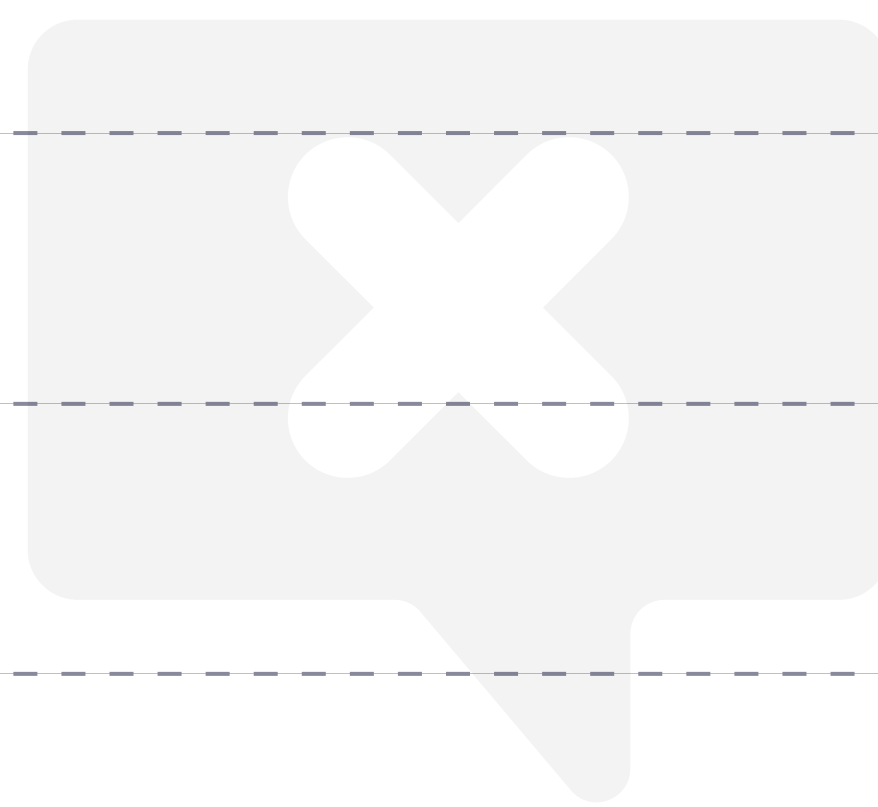


WIE REISEN KINDER UND JUGENDLICHE?

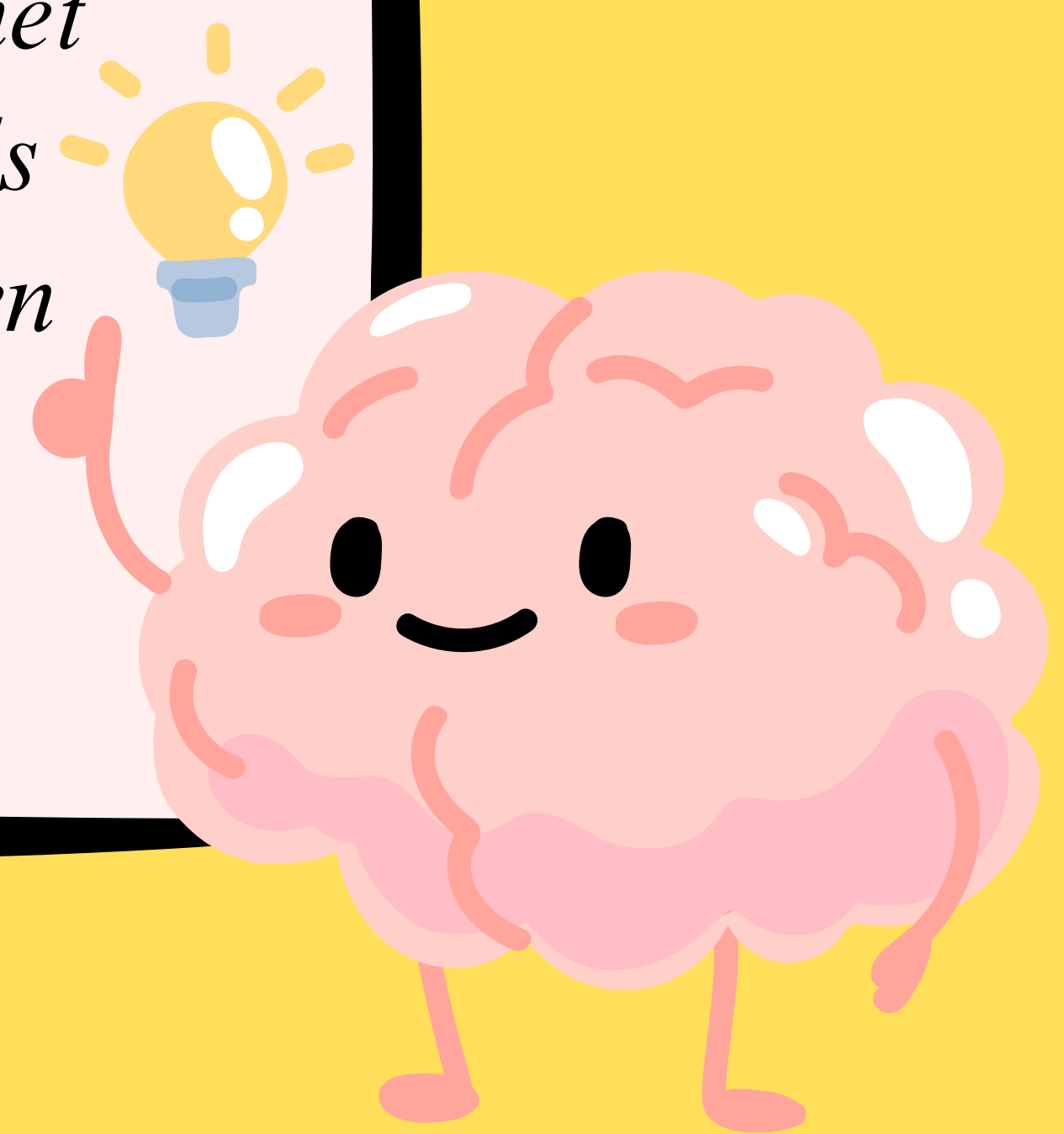
Wie verläuft wohl die Reise der Kinder und Jugendlichen, mit denen Sie arbeiten?
Welche Medien und Plattformen nutzen sie am häufigsten?



Welche positiven und negativen Auswirkungen beobachten Sie in Bezug auf deren
Mediennutzung?



Kinder und Jugendliche wachsen heute in einer postdigitalen Welt auf, in der es keine klare Trennung mehr zwischen digitaler und physischer Welt gibt. Digitale Medien sind nahtlos in ihren Alltag integriert und werden als selbstverständlich empfunden. Diese Verbindung eröffnet viele Möglichkeiten, birgt aber auch Risiken. Daher haben wir als Erwachsene die Verantwortung, wenn nötig als Kompass zu dienen und ihnen zu helfen, Chancen und Risiken im Netz als solche zu erkennen, um sicher durch die immer komplexer werdende Medienlandschaft zu navigieren.



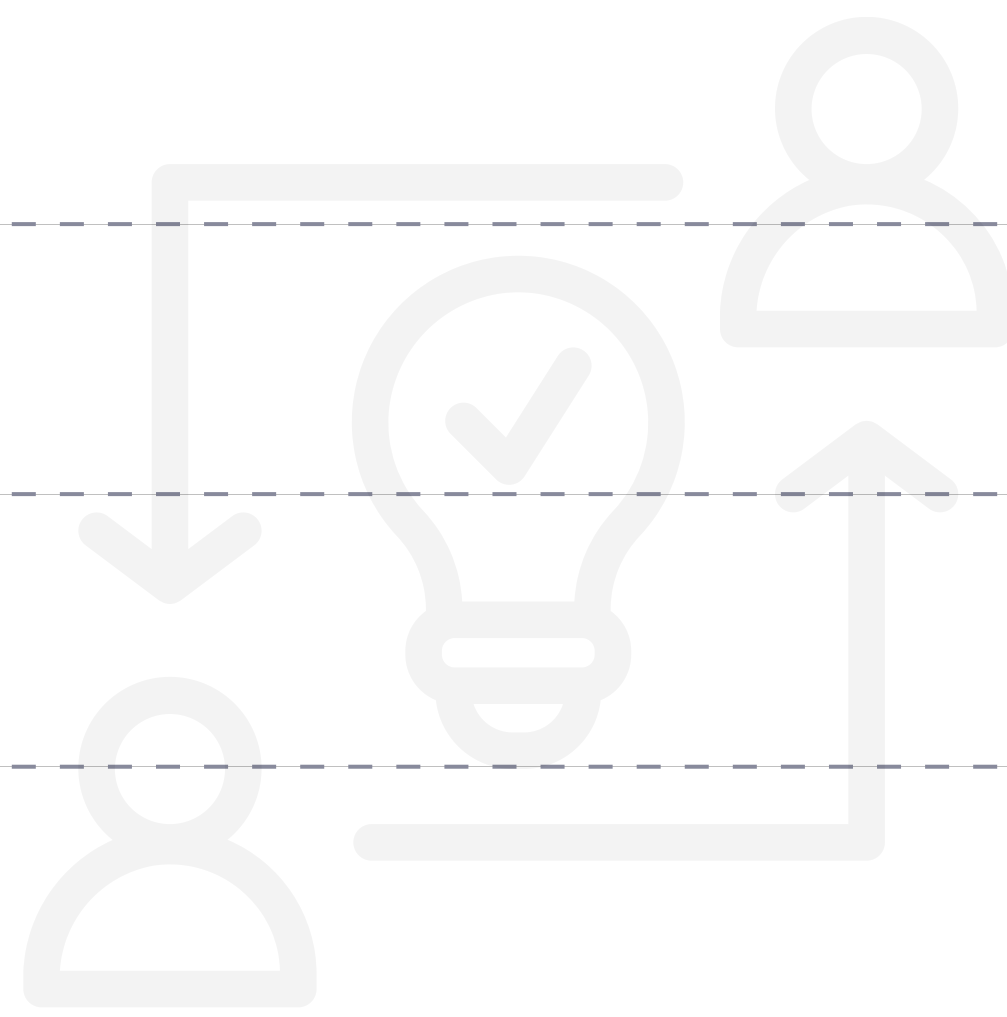
DAS RICHTIGE GEPÄCK FÜR DEN WEG



Was geben Sie den Kindern und Jugendlichen mit auf den Weg? Wie begleiten Sie die Mediennutzung der Kinder und Jugendlichen?



Was können Sie von den Kindern und Jugendlichen für Ihre eigene Reise lernen?



Inwieweit wären Kinder und Jugendliche von einem plötzlichen Wegfallen digitaler Medien anders betroffen als Sie?



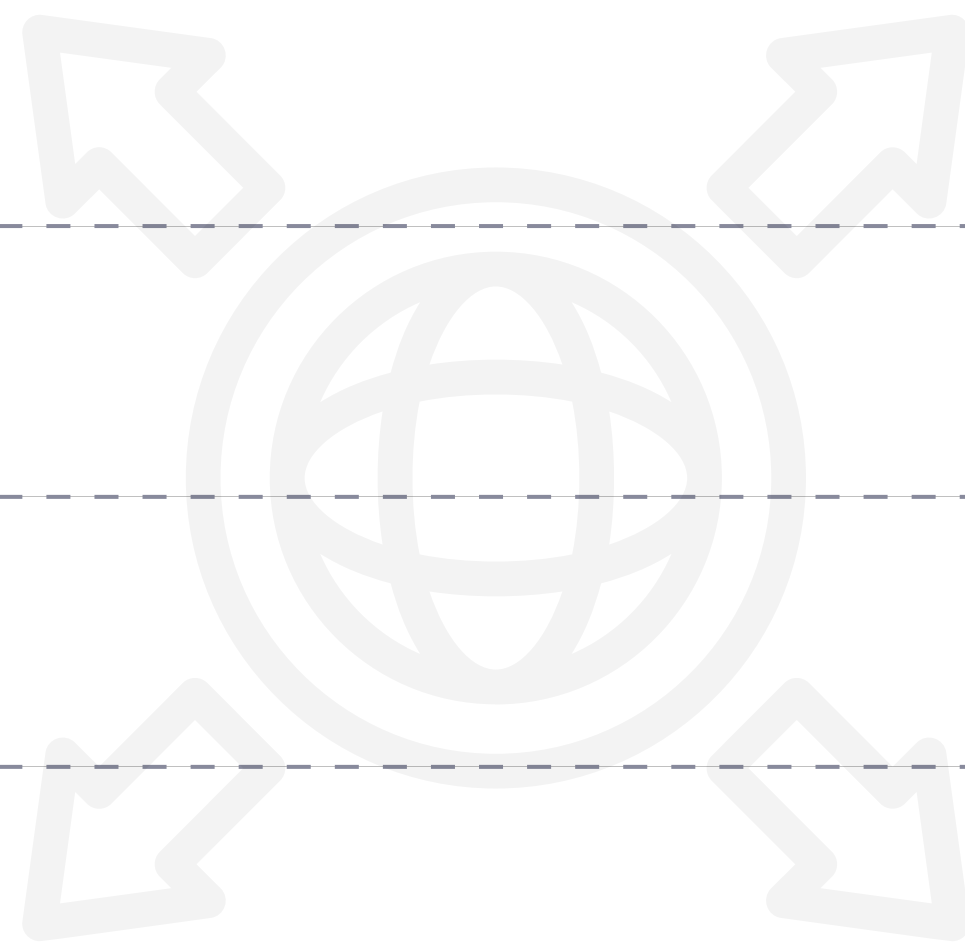


ZEIT FÜR EINE REISEBILANZ

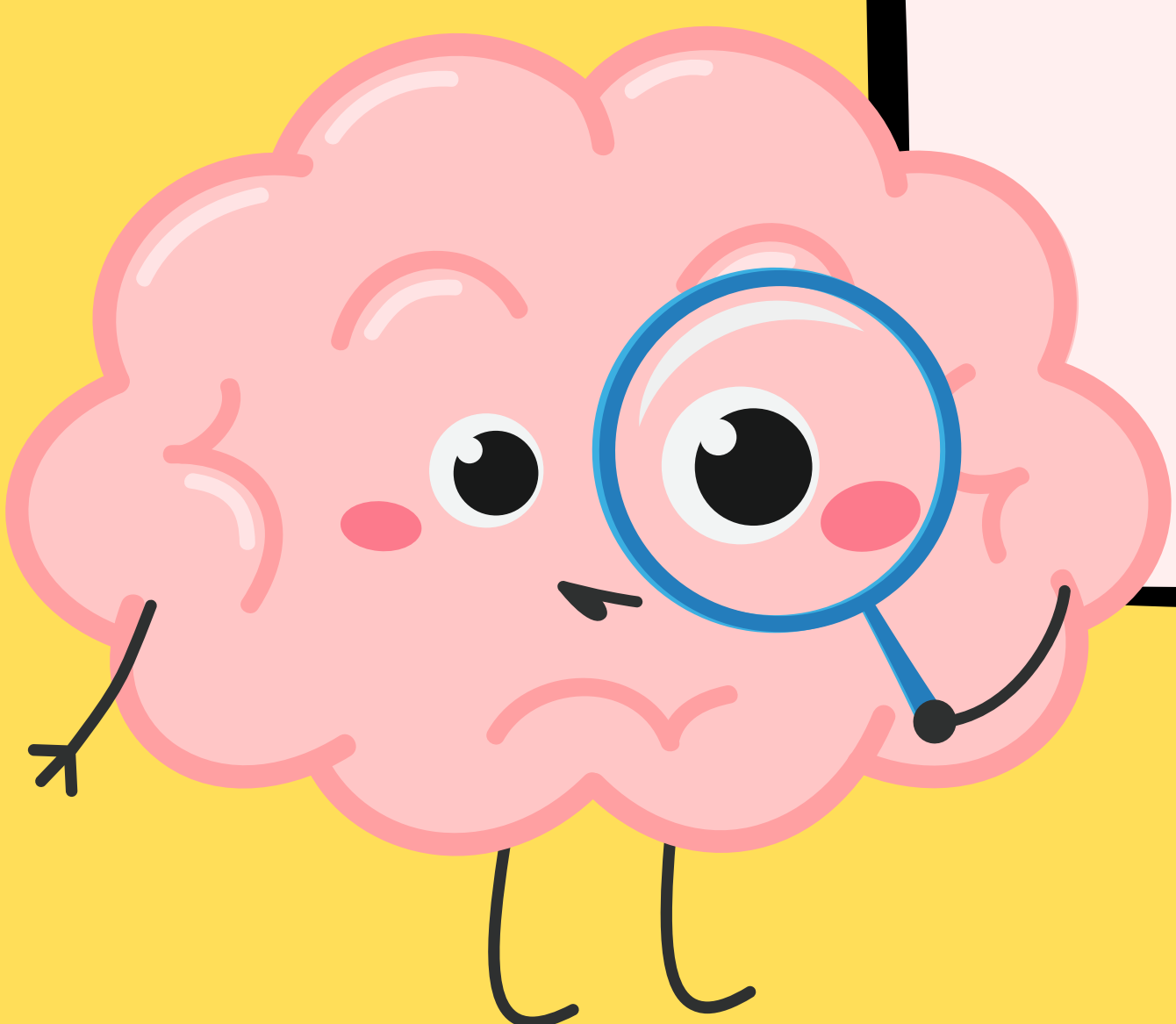
Mal angenommen, Sie stünden noch komplett am Anfang Ihrer Reise. Welchen klugen Rat würden Sie sich mit Ihrem jetzigen Wissen geben?

START

Hatte dieser Bogen Auswirkungen auf Ihre Reise der Mediennutzung? Was ist jetzt anders, als es noch vor Beantwortung der ersten Frage auf diesem Bogen war?



*Auf der nächsten Seite finden sie eine
Reiseapotheke mit weiterführender Literatur und
nützlichen Links zum Thema.
Vielleicht packen Sie ja das eine oder andere
davon für Ihre nächste Reise ein.*





REISEAPOTHEKE

nützliche Links/ Literatur

[Bundeszentrale für politische Bildung: Medienkompetenz und Medienbildung](#)

[mpfs: KIM & JIM Studien](#)

[saferinternet.de](#)

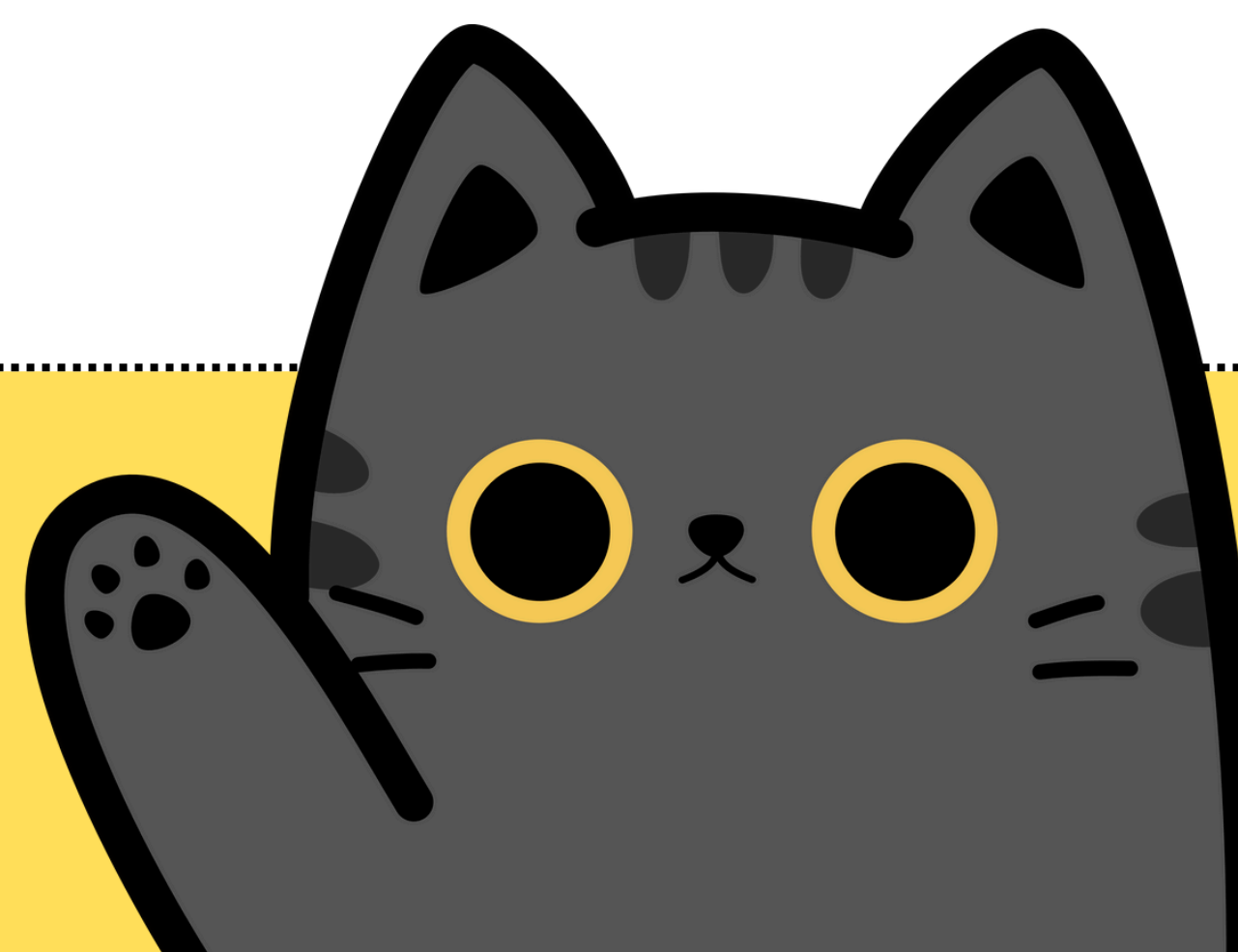
[handysektor.de](#)

[klicksafe.de](#)

Vielen Dank, dass wir Sie auf dieser Reise begleiten durften.
Wir hoffen, dass Sie durch diese Reflexion wertvolle Einsichten gewinnen konnten, die Ihnen helfen, Ihre Mediennutzung bewusster zu gestalten und neue Perspektiven zu entdecken.

Nutzen Sie diese Chance, um gestärkt und klarer voranzuschreiten.

Gute Reise!



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

RAHMENPROGRAMM

EMPIRISCHE

BILDUNGS-
FORSCHUNG