

Unbewusste Nutzung digitaler Medien

Module:	<i>Gesundheit und Wohlbefinden</i>
Topic:	<i>Unbewusste Nutzung digitaler Medien</i>
Title:	<i>Wenn-Dann Intentionen knüpfen</i>
Target group:	<i>Unterstufe + Oberstufe</i>
Starting Point:	<i>Schüler*innen fühlen sich in vielen Situation dazu verleitet, zu technischen Geräten zu greifen, ohne es unbedingt bewusst zu merken (Bus, S-Bahn, Schreibtisch, Bett, Couch). Es ist oft eine unbewusste Entscheidung, die durch wiederholte Ausführungen automatisiert wurde. Sitzt man beispielsweise am Schreibtisch, kann dies allein schon ein Auslöser dafür sein, zum Handy zu greifen. In manchen Situationen geht dadurch jedoch zum einen wertvolle Zeit verloren, zum anderen wird der Fokus auf die eigentliche Tätigkeit (z.B. Lernen) immer wieder unterbrochen. Die Nutzung des Handys muss nicht in jeder Situation problematisch sein. Es ist aber wichtig sich bewusst zu sein, wann und unter welchen Umständen die Nutzung weniger sinnvoll ist, und wie man die Nutzung dann vermeiden kann.</i>
Aim:	<i>Ziel ist es, dass die Schüler*innen über ihre Handlungen bewusst nachdenken und sich bewusstwerden, wie oft sie nach digitalen Geräten greifen. Der nächste Schritt besteht darin, diese Automatismen in Situationen, in denen sie störend sind, zu durchbrechen und neue Absichten zu entwickeln.</i>
Implementation:	<i>Diese Übung ist für den Unterricht sowie als Hausaufgabe gedacht.</i>
Estimated Duration:	<i>Im Unterricht: 1 Schulstunde; Hausaufgabe: die ganze Woche; Nachbesprechung im Unterricht: 20 Minuten</i>

Ausführlichere Inhalte und Anweisungen:

Ziel der Übung ist es, sich bewusst zu machen, wie oft man automatisch und ohne Absicht zu digitalen Geräten greift, und im nächsten Schritt Wenn-Dann-Absichten zu entwickeln, um den automatischen Griff nach digitalen Geräten zu stoppen und stattdessen andere, produktivere Handlungen zu verfolgen.

1. Die Schüler*innen sollen im Unterricht darüber nachdenken, in welcher Situation sie oft zum Handy greifen, obwohl sie das nicht wollen/sollten bzw. sie eigentlich etwas anderes tun wollen und im Nachhinein bereuen, die Zeit am Handy verbracht zu haben. Ziel ist es, eine bestimmte Situation zu identifizieren, in der man das Handy oft nutzt, was man aber ändern möchte, weil es eigentlich stört, eine andere Tätigkeit unterbricht, oder man stattdessen etwas anderes tun könnte. Hierfür kann Tabelle 1 verwendet werden.

- Beispiele sind: am Schreibtisch, auf der Couch, am Esstisch, im Bus, im Auto etc.

In dieser Phase kann es auch hilfreich sein, wenn die Schüler*innen nachsehen, wie viel sie ihr Handy im Durchschnitt verwenden und mit welchen Apps sie viel Zeit verbringen (Dies lässt sich am Handy nachsehen, z.B. über „Bildschirmzeit“). Eventuell können Muster erkannt werden, wann oder wofür besonders häufig zum Handy gegriffen wird.

2. Diese Situationen werden dann in der Klasse gesammelt und man kann reflektieren, in welchen Situationen digitale Geräte eher schädlich/unnötig sein können. Im Kontrast dazu kann auch diskutiert werden, in welchen Situationen es durchaus nützlich und hilfreich sein kann, digitale Geräte zu verwenden (sozialer Kontakt, Google Maps, Langeweile etc.).
3. Der nächste Schritt besteht darin, zu überlegen, wie die Nutzung digitaler Geräte in den Situationen vermieden werden kann, in denen sie sich als unnötig erwiesen hat.

Hier sind **Wenn-Dann** Intentionen besonders wertvoll. Man versucht die Situationen, in denen man die Nutzung vermeiden will, mit anderen Handlungen zu verknüpfen. (Wenn Situation X auftritt, dann werde ich das Verhalten Y zeigen).

Beispielsweise:

- **Wenn** ich mich in einen Bus setze, **dann** hole ich mein Buch raus und lese.
- **Wenn** ich am Schreibtisch sitze, **dann** schalte ich als erstes mein Handy aus.
- **Wenn** ich mich an den Esstisch setze, **dann** lege ich mein Handy in den nächsten Raum.
- **Wenn** ich Hausaufgaben mache, **dann** gehe ich nicht auf Instagram.
- **Wenn** ich meine Mathematik-Hausaufgabe beginne, **dann** schalte ich zuerst mein Handy auf stumm.

Es geht somit darum, neue Automatismen zu kreieren, sodass man nicht mehr versucht ist, automatisch zu digitalen Geräten zu greifen, sondern nützlicheren Dingen nachgeht. Hierfür sind Wenn-Dann Intentionen besonders hilfreich, da man schon im Vorhinein eine Entscheidung trifft, wie man handeln wird, wenn diese Situation eintritt und es somit eine klare Handlungsanweisung gibt. Wenn ich mir nur vornehme, im Bus nicht am Handy zu sein, weiß ich noch nicht, wie ich das genau anstelle. Dieser Schritt wird einem durch Wenn-Dann Intentionen erleichtert, weil man schon im Vorhinein eine alternative Handlung geplant hat.

4. Einige Beispiele von Wenn-Dann Intentionen können im Unterricht gemeinsam gesammelt werden. Jeder hat aber eventuell eigene Situationen, in denen man die Nutzung besonders vermeiden möchte.
5. Im nächsten Schritt sollen die Schüler*innen eigene Wenn-Dann Intentionen für Situationen finden, in denen sie gerne ihr Verhalten ändern würden. Es reicht, sich nur eine Intention für ein bestimmtes Verhalten zu setzen, es können aber auch mehrere Intentionen überlegt werden. Hierfür kann Tabelle 2 verwendet werden.
6. Die Schüler*innen bekommen dann die Aufgabe, eine Woche lang zu versuchen, diese Intention umzusetzen.
7. Nach einer Woche kann im Unterricht reflektiert und ausgetauscht werden, wie erfolgreich die Vorhaben umgesetzt wurden. Eine Möglichkeit ist auch, die Zeit der Handynutzung zu notieren und mit der vorherigen Woche zu vergleichen. Alternativ können die Schüler*innen ihre Erfahrungen auch verschriftlichen, um sie abzugeben.

Tabelle 1

Hier können die Schüler*innen die Situationen sammeln und diese mit Smileys oder Haken/X bewerten:

Situation, in der ich zu digitalen Geräten greife	Bewertung: war es hilfreich (😊/✅) oder nicht (😞/❌)?
...Bus	😊/✅
...Esstisch	😞/❌

Tabelle 2

Hier können die Schüler*innen ihre Intentionen notieren:

Situatives Stichwort (Wenn...)	Reaktion (Dann...)
„Wenn Situation X auftritt,	dann werde ich Y tun“.
Wenn ich am Schreibtisch sitze,	dann werde ich zuerst mein Handy abschalten.