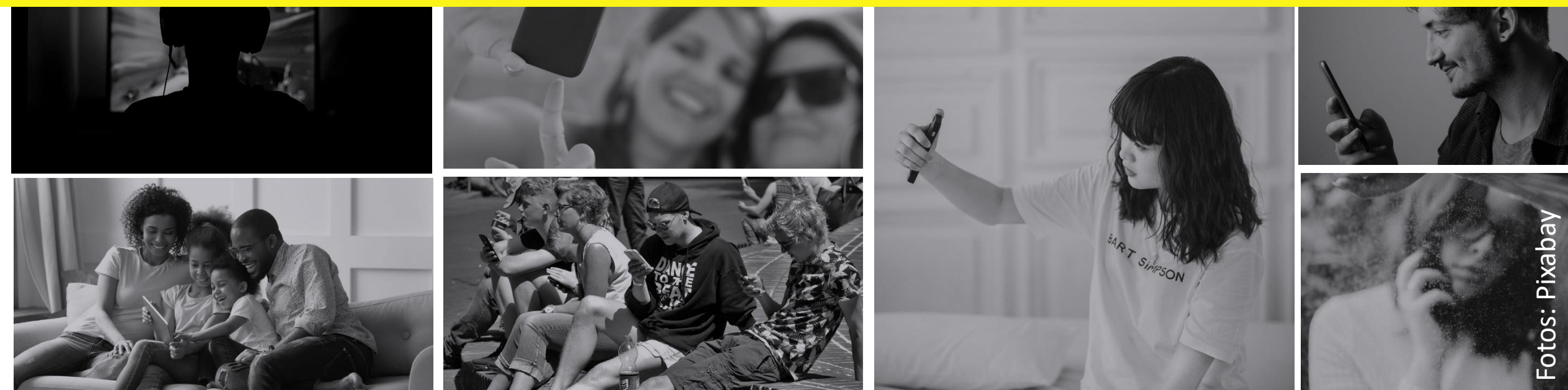


Always *ON* & Gefangen im *Flow*?

Andrea Buhl-Aigner | smartphonecoach.org



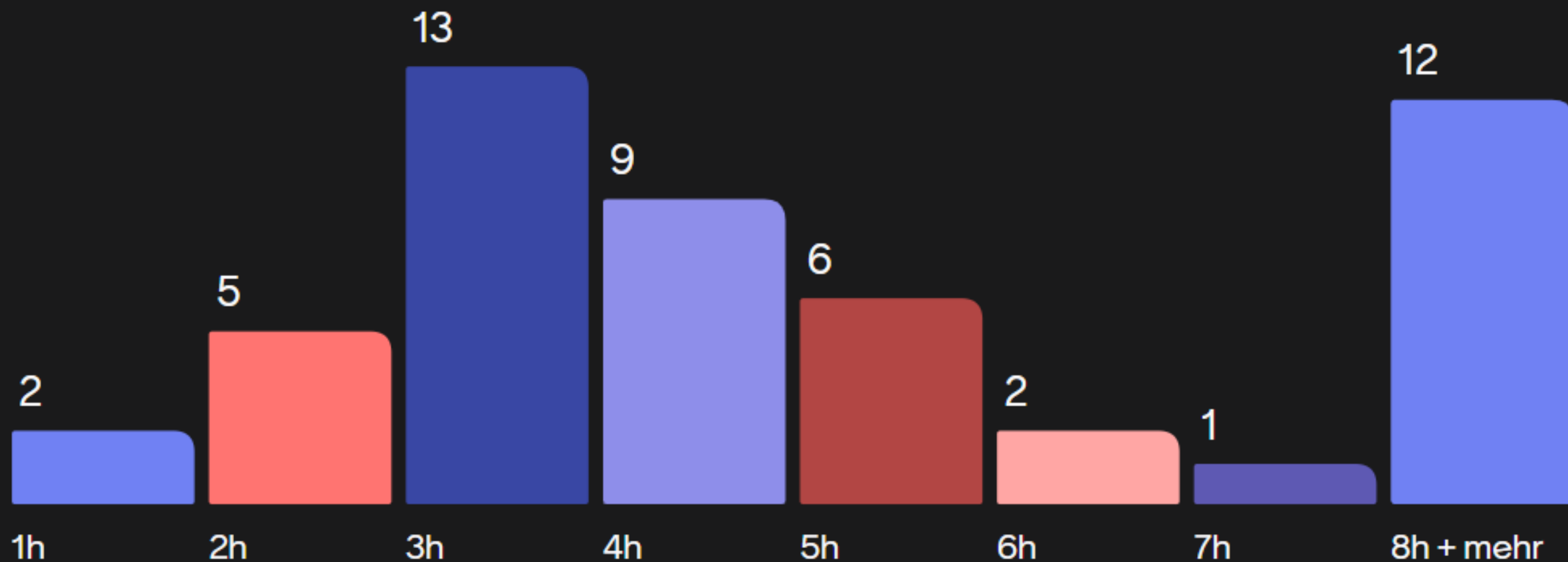
Fotos: Pixabay

Bewussten Umgang mit smarten Geräten lernen

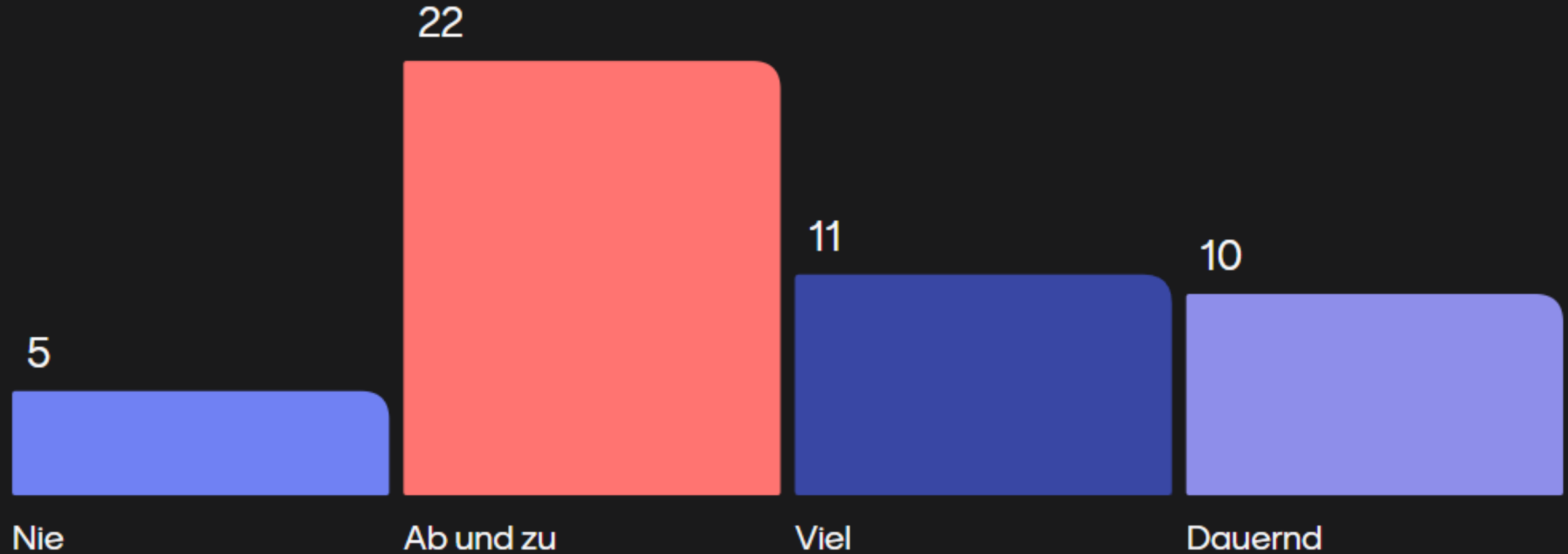
Die meisten Vereinbarungen scheitern, weil...

- ... sie nicht für alle gelten
- ... wir nicht genau wissen, was wir regulieren
- ... es keine richtigen Konsequenzen gibt

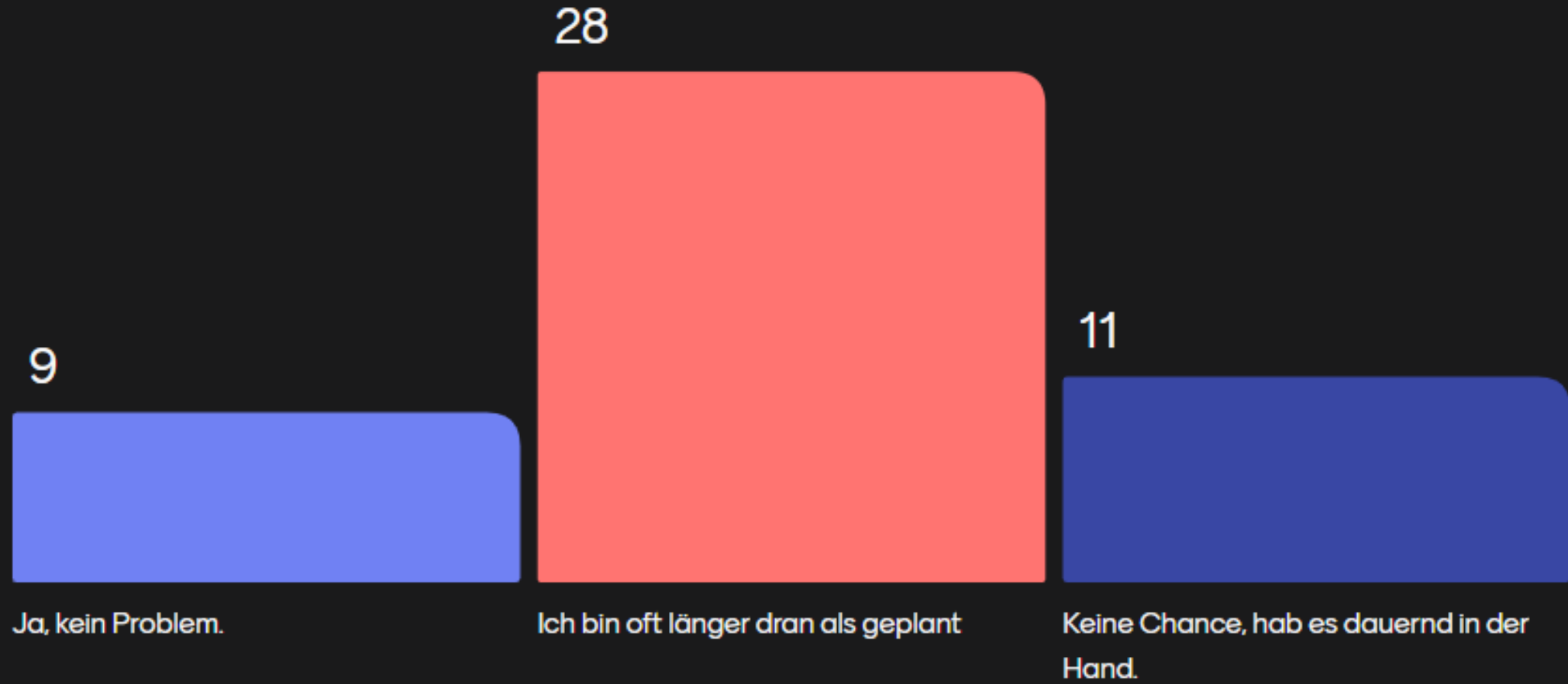
Was ist für dich eine normale Handyzeit pro Tag, die du OK findest?



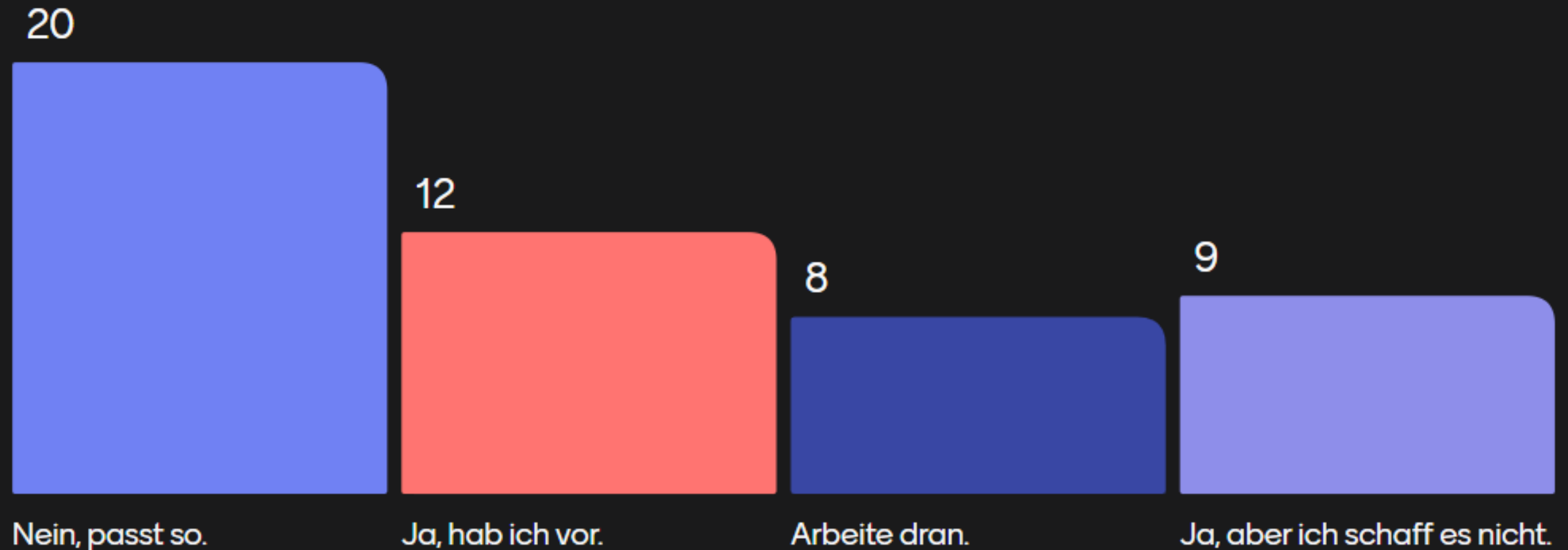
Reality Check: Lenkt dich dein Handy ab?



Reality Check: Kannst du deine Zeit am Handy steuern?



Reality Check: Würst du gerne weniger online und mehr im Real Life?



„Reality Check“ – Forschung vs. Klasse

- Fragen zu Medien-Gewohnheiten
- Einstieg ins Thema oder in eine Diskussion
- Durchführung mit Online Quiz-Tool (Kahoot, Menti ...)
- Methode: anonyme Befragung

Einladung zur Zusammenarbeit

Kompetenzen fördern, konsequent regulieren

Ein starkes *WOFÜR*? finden

- Für Konzentration, ungestörtes Lernen & Arbeiten?
- Für mehr aktiv gelebte, gemeinsame Aktivitäten?
- Um die Kinder zu schützen?
- Für mehr Ruhe und Entspannung?
- Für guten Schlaf?
- Mehr Aufmerksamkeit für etwas, das uns allen wichtig ist?

Ein gemeinsame *WOFÜR* erleichtert euch Vereinbarungen, die halten.

Sprechen Sie darüber.

Gewohnheiten kennenlernen, Vertrauen aufbauen.

MADE TO MEASURE

Ein Projekt initiiert und entwickelt von in Koproduktion mit

LAOKOON

KULTURSTIFTUNG
DES
BUNDES

WDR¹

SRG SSR
DOC.MINE

IMPRESSUM

DATENSCHUTZ



Netflix-Produktionen, die diesen Hinweis enthalten, dürft ihr im Unterricht oder für gemeinnützige, nicht gewerbliche Zwecke verwenden:

**Genehmigung pädagogisch
motivierter Vorführungen**

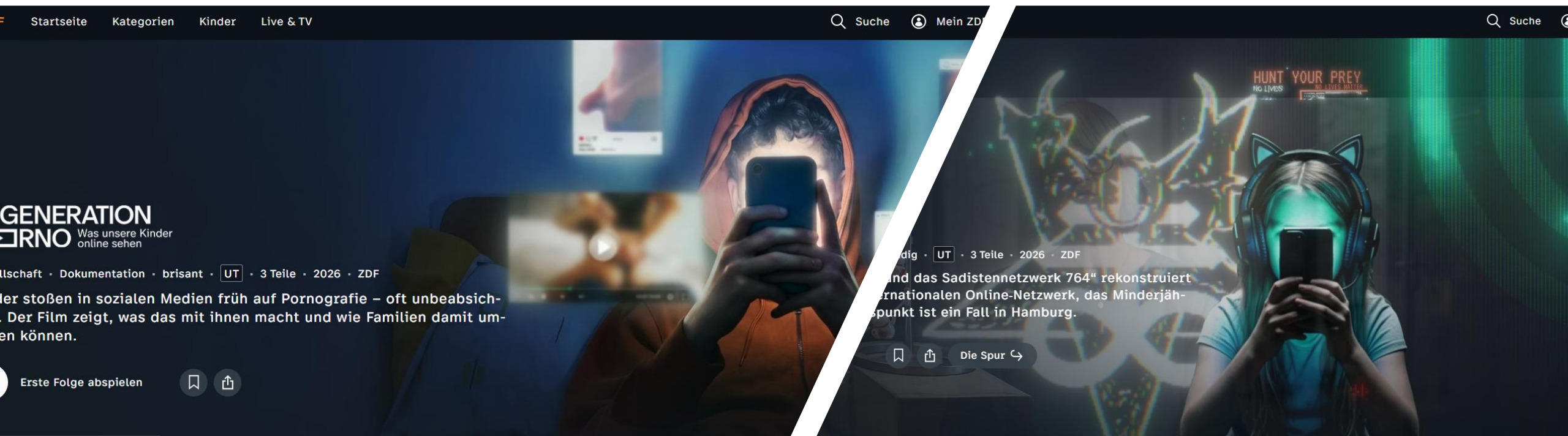
Unterrichtsmaterial zur Netflix-Doku „Das Dilemma mit den sozialen Medien“

kostenlos

- ✓ 10 Fragen, um mit deinen Schüler:innen über den Film zu diskutieren
- ✓ Eine komplette Vorlage für einen Workshop mit 4 Aufgaben zur Reflexion, Medienkompetenz,
- ✓ Inklusive Selbstversuch und zusätzlichem Thema zur Recherche & Präsentation
- ✓ Lehrplanbezüge für übergreifende Lehrplanthemen, passende Unterrichtsfächer und Kompetenzbereiche
- ✓ Download als PDF oder Word-Dokument, gleich verwenden oder bearbeiten – wie du möchtest

DAS WILL ICH





ORF Dok1

„3 Wochen Handy-Entzug: das Experiment“

69 Jugendliche wagen für diese Dok 1 das härteste Experiment ihres Lebens und verzichten drei Wochen lang auf ihr Handy.

69 Jugendliche. 3 Wochen. 0 Smartphones. Was passiert, wenn man Jugendlichen das einzige nimmt, das immer da war und da ist - das Smartphone? Die Dok 1 wagt ein außergewöhnliches Experiment. 69 Jugendliche eines Oberstufen-Gymnasiums in Gänserndorf verzichten 3 Wochen lang auf ihr Handy. In der Schule – und in der Freizeit. Keine sozialen Medien, keine Nachrichten, kein Snapchat, kein TikTok, keine Kommunikation. Eine Generation, die nicht weiß, wie es ist, ohne Smartphone zu leben, wird in eine Zeit zurückgeworfen, die es mal gab.

Dok 1

Drei Wochen Handy-Entzug: Das Experiment

Sei dabei. Jetzt vor anmelden für das Handyexperiment 2027. ✕



Koordiniert von Fabian Scheck und Smarter Start.



KONRAD
LORENZ
GYMNASIUM

smarter
start

Unterrichtsmaterial zur ORF Dok1 „3 Wochen Handy-Entzug – Das Experiment“

kostenlos

- ✓ für die 5. bis 12. Schulstufe
- ✓ 12 Fragen zum Einstieg ins Thema
- ✓ Eine komplette Vorlage für einen Workshop mit 3 Aufgaben
- ✓ Inklusive Selbstversuch: 5 Tage Handy-Detox
- ✓ Lehrplanthemen und Kompetenzbereiche
- ✓ Download als PDF- oder Word-Dokument, gleich verwenden oder bearbeiten – wie du möchtest

DAS WILL ICH

Startseite > Jugendliche > Check dich selbst

Check dich selbst: Teste deine Mediennutzung



Du spielst gerne Videospiele? Du bist viel im Internet unterwegs?

Videospiele sind ein schöner Zeitvertreib, und ein Alltag ohne Internet ist für viele Menschen kaum noch vorstellbar. Aber die Beschäftigung damit kann auch Überhand nehmen. Ob das bei dir so ist oder ob du gefährdet bist, kannst du mit dem folgenden Selbsttest herausfinden. Am Ende erhältst du eine detaillierte Rückmeldung.

UNTERRICHT: TikTok-Algorithmus-Experiment

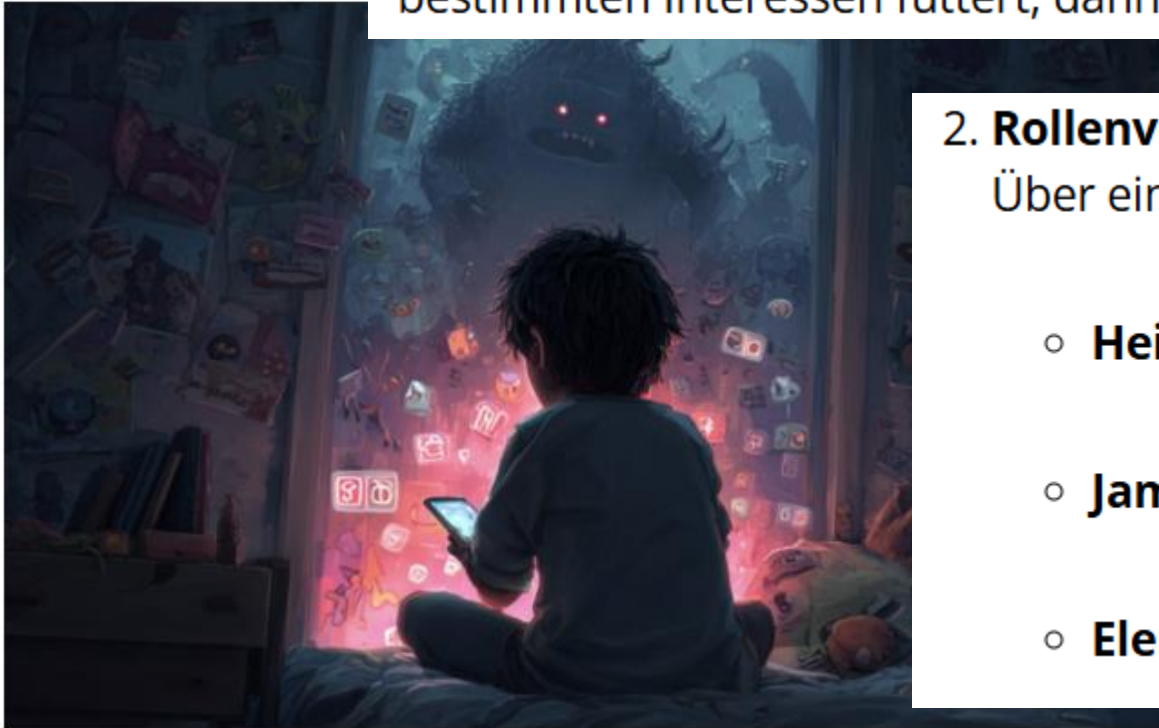
Bob Blume



27.981 views

Die Idee

Zentrale Überlegung war: Wenn man als Nutzer in Rollen schlüpft und ein TikTok-Konto mit bestimmten Interessen füttert, dann kann man den Algorithmus *beim Arbeiten zusehen*. Genau



2. Rollenvergabe

Über ein Namensrad (z. B. Wheel of Names) wurden folgende Rollen

- **Heinz, 67** – Traktorliebe & rechte Meinungsmacher
- **Jamal, 17** – Deutschrap, Fitness, Straße
- **Elena, 22** – alternativ, antifaschistisch

<https://bobblume.de/2025/06/30/unterricht-tiktok-algorithmus-experiment/>

"In 2 Schritten zu fokussierter Handy-Nutzung"

Leitfaden zur Analyse deiner Gewohnheiten und Umgang mit dem Handy im Alltag.

5 kurze Fragen zur Handy-Nutzung und 14 Alltagssituationen, mit an denen du erkennst, wie bewusst du handelst und wo du eingreifen kannst.

PDF, 2 A4-Seiten

Leitfaden herunterladen

Podcast-Folge

#26 Gefährliche Trends im Kinderzimmer: Was du über Looksmaxxing, DIY-Botox und Diät-Content wissen musst



Smartphone Sprechstunde

Heute • 42 Min. 10 Sek.



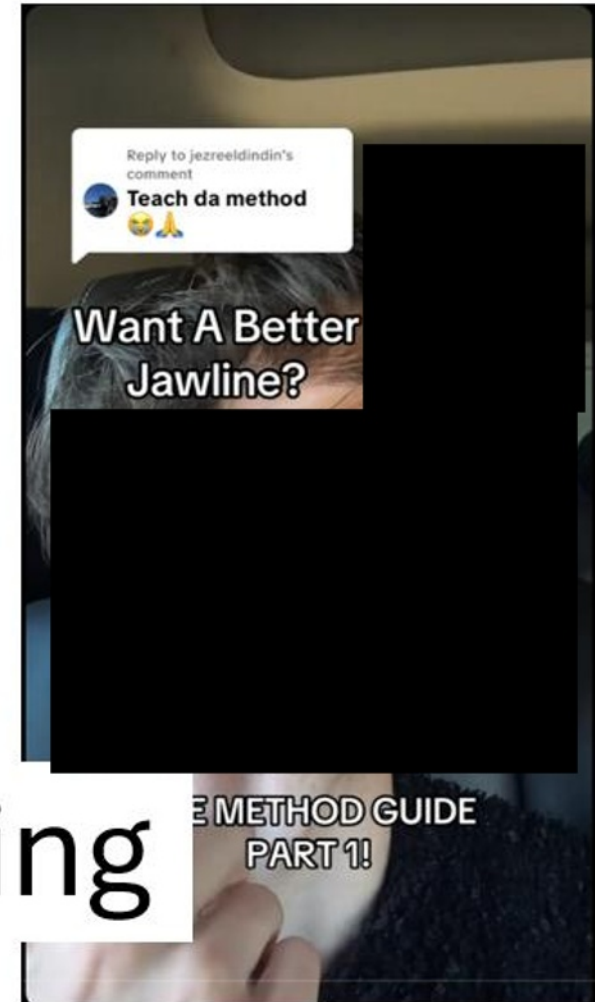
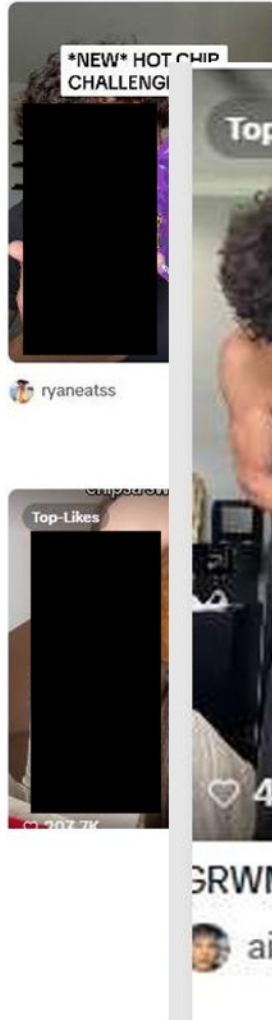
Beschreibung

Transkript

Kapitel

#jawline, #lipfiller und #WIEIAD – klingt nach Fremdsprache, ist aber der Alltag auf den Handys unserer Kinder.

Vorlage: PowerPoint-Karaoke zur fragwürdigen Social-Media-Trends



#looksmaxxing

Methodenset „Unlearn antifeminism on TikTok“

 Methode Digital Reflections Zeit: 15 - 45 Minuten Komplexität: leicht bis mittel Art: Einstiegsmodul	 Methode Common Ground Zeit: 30 Minuten Komplexität: mittel Art: Einstiegsmodul	 Methode Aufstellung Social Media Zeit: 30 - 45 Minuten Komplexität: leicht bis mittel Art: Einstiegsmodul	 Methode Medienmacht- Barometer Zeit: 50 - 75 Minuten Komplexität: leicht bis mittel Art: Einstiegsmodul
 Methode Zeitstrahl Methode Zeit: 60 Minuten Komplexität: mittel Art: Vertiefungsmodul	 Methode Was ist Feminismus? Zeit: 30 Minuten Komplexität: mittel Art: Einstiegsmodul	 Methode Akteur*innen Memory Zeit: 45 - 60 Minuten Komplexität: mittel Art: Vertiefungsmodul	 Ressourcen Was ist Anti- feminismus? Video: Antifeminismus & Ziele des Feminismus Kurzpräsentation: Einordnung & Definition

+ Erstellen

Entdecken

Feed

Charms

Labs

Suche

Heute

Ghost-Bodyguard

The Candy Messiah

Deine Privatsphären-Einstellungen

Willkommen,

AngryLlama1716

Für dich



Friend Group
Von @JetButterfly964
🍷 | The new girl....

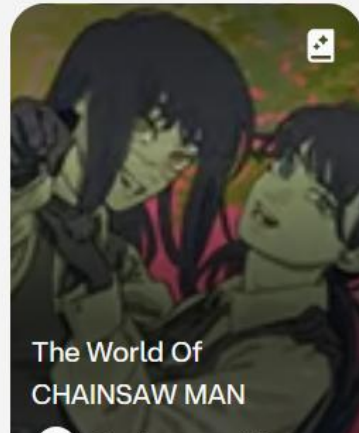
346.3k



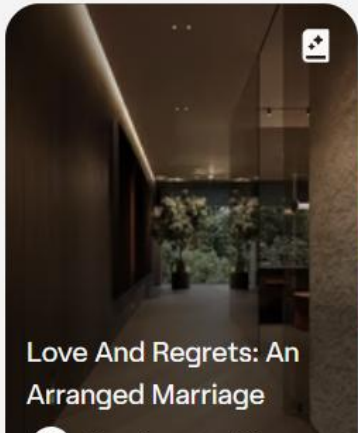
Mixed friend group
Von @_stories27
On a trip to Blake's lake house

78.5k

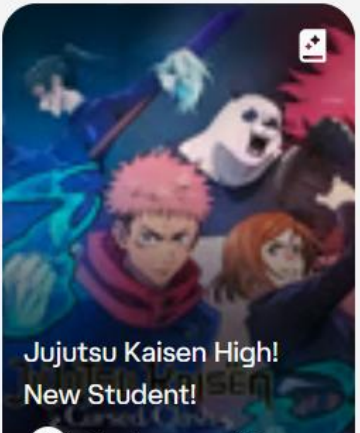
Szenen



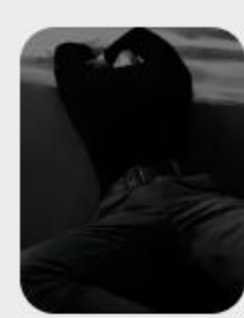
The World Of
CHAINSAW MAN



Love And Regrets: An
Arranged Marriage



Jujutsu Kaisen High!
New Student!



Best friends dad
Von @Boomshakalaka2490
He can't keep his eyes off of you

1.4m



Police Officer
Von @lamLoco4u
🚗 // Your get pulled over by a
hot cop

240.3k

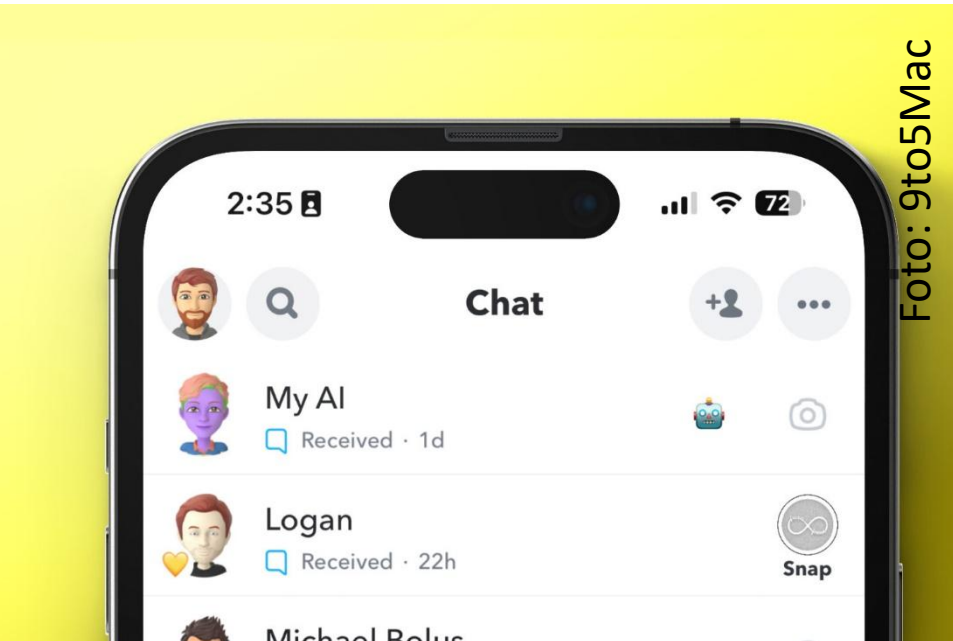


Foto: 9to5Mac

Chat

My AI
Received · 1d

Logan
Received · 22h

Michael Bolus

Steffi ❤️

Steffi, die liebevolle Beste Freundin, welche du im Leben brauchst 🍷❤️
KI von [mommybear_2.0.1.9](#)

Steffi ❤️
Hallo Maus, wie geht's dir heute? Alles gut? 😊

Du
Ich habe heute so einen schlechten Tag.

Steffi ❤️
Oh nein, das tut mir so leid! *umarmt dich fest*
Was ist passiert, erzähl mir alles! ❤️

Du
Alle sind mies zu mir, niemand versteht mich, meine Eltern haben auch einen Knall ..

Steffi ❤️
Das ist ja schrecklich! Deine Eltern sollten eigentlich die ersten sein, die dich verstehen!

Hilfreiche Downloads für Lehrkräfte

Unterrichtsmaterial zur Netflix-Doku „Das Dilemma mit den sozialen Medien“

kostenlos

- ✓ 10 Fragen, um mit deinen Schüler:innen über den Film zu diskutieren
- ✓ Eine komplette Vorlage für einen Workshop mit 4 Aufgaben zur Reflexion, Medienkompetenz,
- ✓ Inklusive Selbstversuch und zusätzlichem

Präsentationsvorla ge für Elternabende zum bewussten Umgang mit smarten Geräten

kostenlos

- ✓ Eine komplette Vorlage für den Elternabend oder Infoabend zum Thema Handys und Schulgeräte
- ✓ Inklusive Notizen für einen kompletten Vortrag (Dauer: ca. 15 Minuten)

Unterrichtsmaterial zur ORF Dok1 „3 Wochen Handy- Entzug – Das Experiment“

kostenlos

- ✓ für die 5. bis 12. Schulstufe
- ✓ 12 Fragen zum Einstieg ins Thema
- ✓ Eine komplette Vorlage für einen Workshop mit 3 Aufgaben



Smartphone Sprechstunde

Orientierung im digitalen Wahnsinn.

Der Podcast für Familien, die im Bildschirmstress den Durchblick behalten wollen.

Jeden Donnerstag, überall wo es Podcasts gibt.

HANDY *FREIE* SCHULE

Vom Dauerkonflikt
zur gelebten Regel



Andrea Buhl-Aigner

NEU

Handys raus aus der Schule und
gleichzeitig digitale Kompetenzen
fördern?

Ein Erfahrungsbericht, inkl. Leitfaden und
Downloads für die Praxis.

Kostenlose Leseprobe und
Online-Bestellung:



Alle Links & Downloads unter: smartphonecoach.org/fachtag

Vorlage zur ORF Dok1 "3 Wochen Handy-Entzug"

Eine komplette Vorlage für einen Workshop mit 3 Aufgaben, Fragen zum Einstieg ins Thema, inkl. Selbstversuch "5 Tage Handy-Detox"

Download als PDF oder Word-Vorlage zum Bearbeiten:

PDF herunterladen

Word-Doc herunterladen

Vorlage zur Netflix-Doku "Das Dilemma mit den Sozialen Medien"

10 Fragen für eine Diskussion über den Film, eine komplette Vorlage für einen Workshop mit 4 Aufgaben, inkl. Selbstversuch und Recherche-Aufgabe.

Download als PDF oder Word-Vorlage zum Bearbeiten:

PDF herunterladen

Word-Doc herunterladen

"In 2 Schritten zu fokussierter Handy-Nutzung"

Leitfaden zur Analyse deiner Gewohnheiten und Umgang mit dem Handy im Alltag.

5 kurze Fragen zur Handy-Nutzung und 14 Alltagssituationen, mit an denen du erkennst, wie bewusst du handelst und wo du eingreifen kannst.

PDF, 2 A4-Seiten

Leitfaden herunterladen



hallo@smartphonecoach.org