

# **Soziale Medien und junges Leben**

**Survival-Workshop**

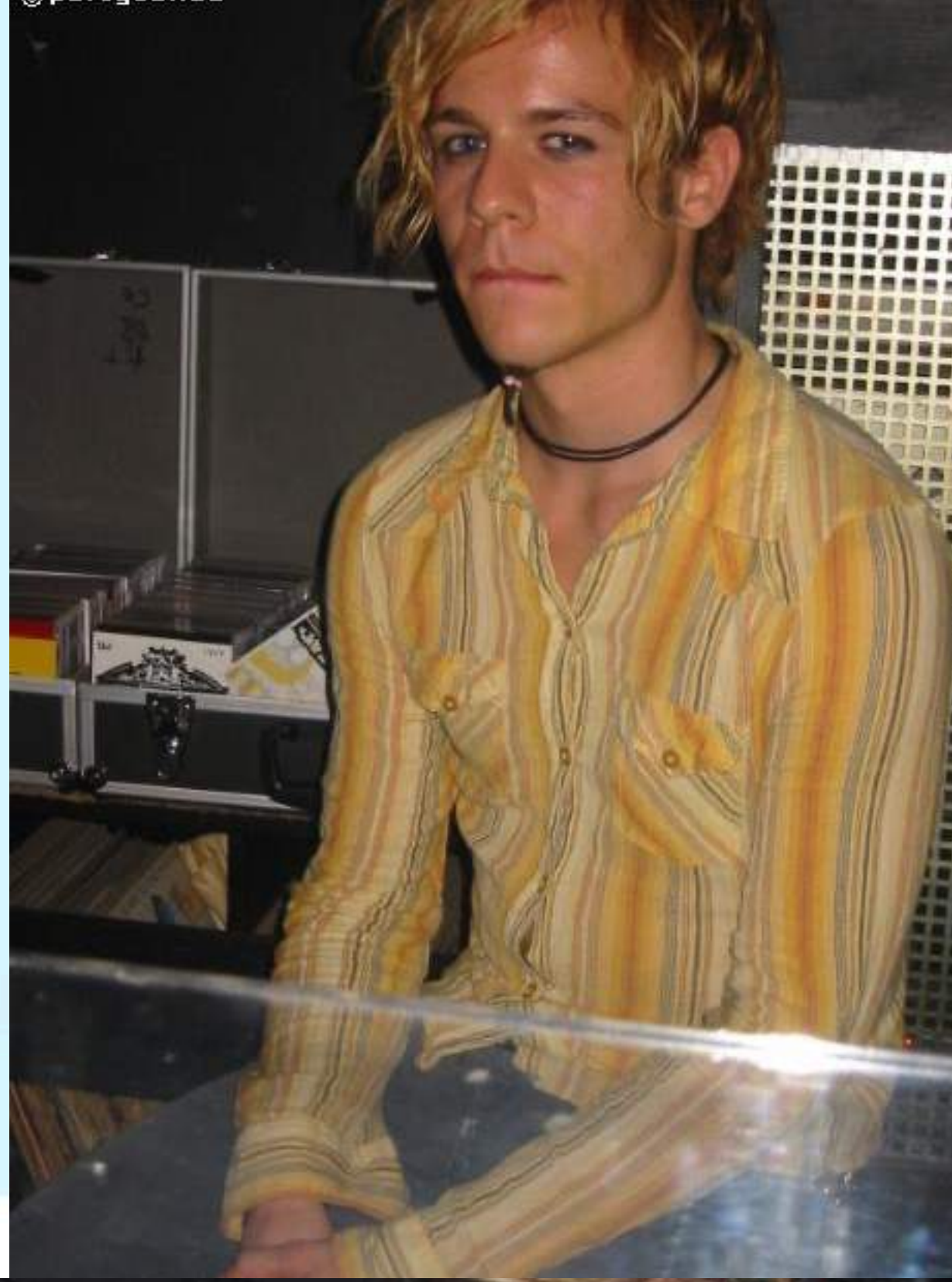
**Alexander V Ries am 24.01.2024**

# Vorstellung

## Alexander V Ries

- **Fachbereichsleiter** EDV+Beruf und Digitalisierung - vhs Tübingen
- Magister Artium M.A. in Amerikanistik, Anglistik und Empirische Kulturwissenschaft
- Seit über 15 Jahren **Berater** für alle Digitalisierungsfragen (Webseite, Google Ads, Hybride Settings, Bild, Ton, Video, Marketing etc.) für über 90 Kunden.
- **Moderator und Dozent** (ca 200 Shows), Fotograf, Dozent, Übersetzer, Projektleiter, Podcastproduzent, DJ.
- Über 200 **Workshops** und **Vorträge** für Moderation, Leadership, Digitales-Lernen, YouTube, Social Media und alles rund um das Internet
- Kontakt: [alex.ries@gmail.com](mailto:alex.ries@gmail.com)

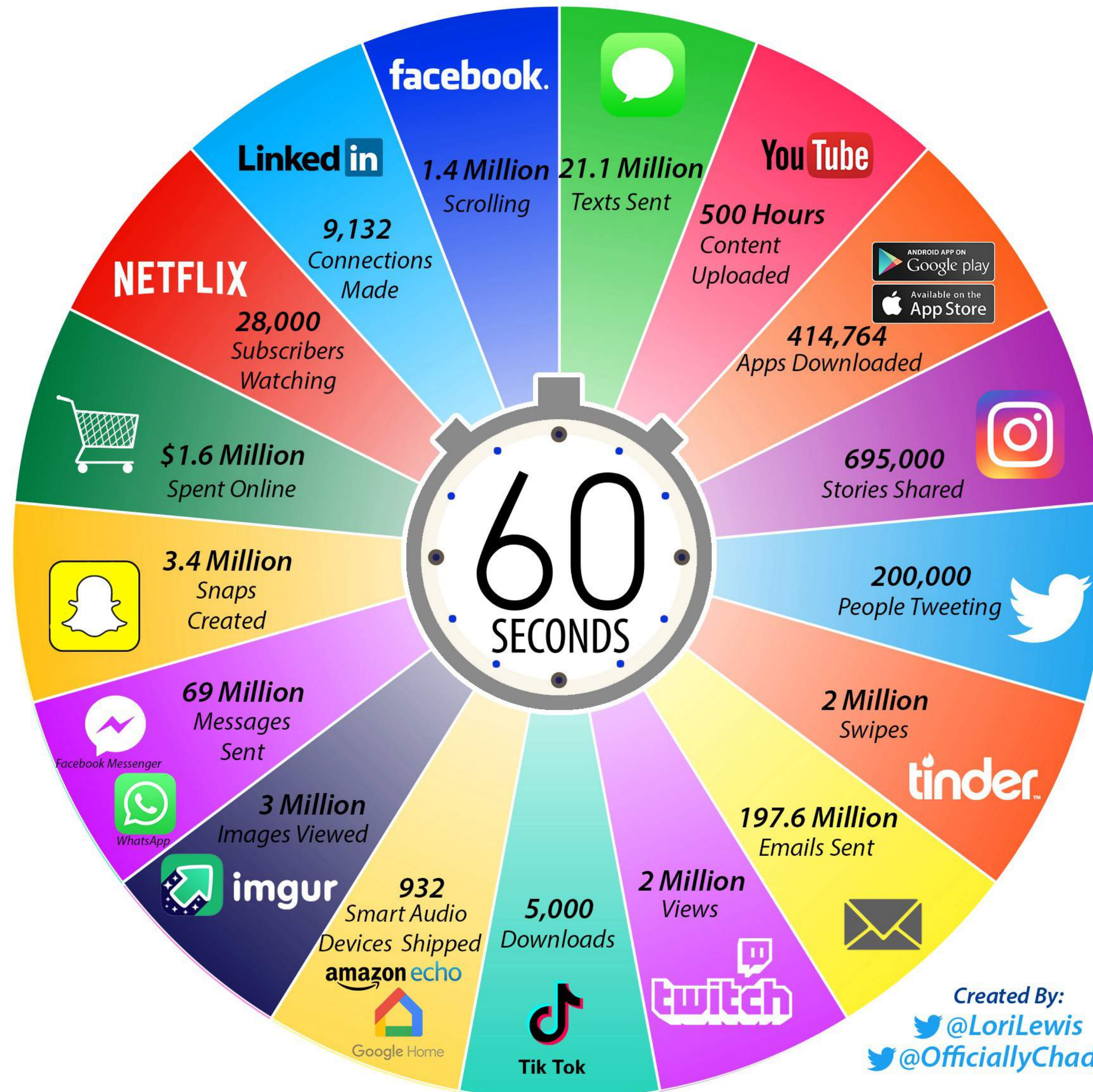




**All this technology is making us antisocial.**



# 2021 *This Is What Happens In An Internet Minute*



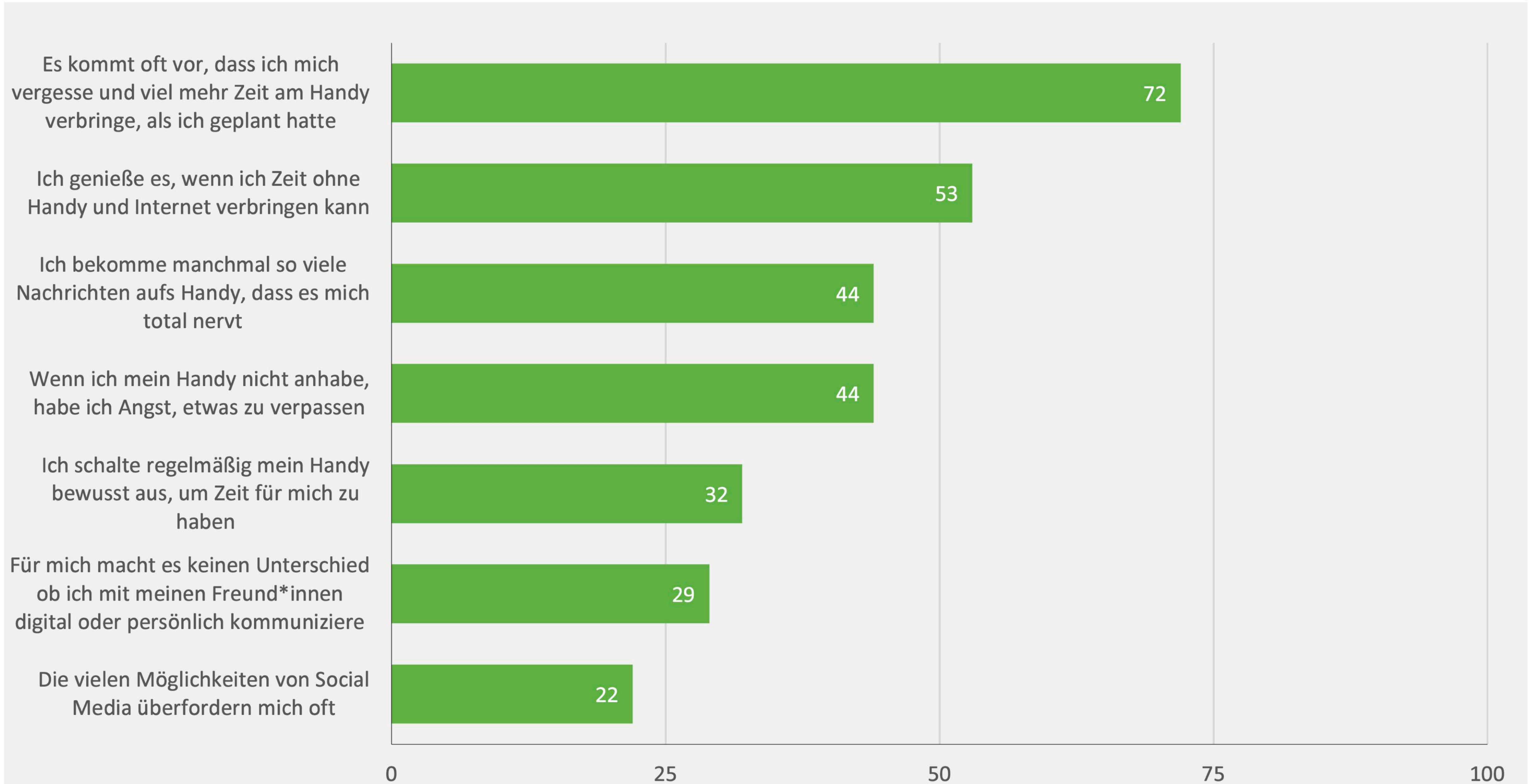
Created By:  
[@LoriLewis](#)  
[@OfficiallyChadd](#)

# Tik Tok Fact sheet

- 2018 hat Bytedance die Tanz/Lippensync App musical.ly gekauft und damit eine große Userschaft in der westlichen Welt akquiriert
- Die Inhalte sind in China ganz anders - viel mehr Bildungsinhalte und heisst dort Douyin
- Durchschnittlich 89 Minuten pro Tag auf TikTok!
- Durchschnittlich 10 mal am Tag geöffnet!
- 88% haben den Ton eingeschaltet.
- 55 % geben an, dass sie neue TikTok Trends, Produkte oder Dienstleistungen über die App entdecken.
- Quellen:  
<https://www.musicbusinessworldwide.com/tiktok-users-watch-the-app-for-an-average-of-89-minutes-per-day-and-theres-732m-of-them-worldwide/>  
<https://www.tiktok.com/business/en-US/blog/tiktok-reimagines-entertainment-discovery-community-culture>

# Überdruss digitaler Kommunikation 2021

- stimme voll und ganz/weitgehend zu -



🏠 Für dich

👤 Folge ich

📺 LIVE

Melde dich an, um Erstellern zu folgen, Videos Likes zu geben und Kommentare anzuzeigen.

Anmelden

Entdecken

# UnserLiedFürLiverpool

# Arcane

# ClimateAction

🎵 Ballade - Loredana

🎵 You're My Heart, You're ...

🎵 Tom's Diner - AnnenMay...

# GenshinImpact

# Rap

🎵 Alles wird gut - Melo614

🎵 Ich bin ich - Glasperlensp...

Info Nachrichten Kontakt Karriere ByteDance

TikTok for Good Werbung Developers Transparency TikTok-Belohnungen TikTok Browse TikTok Embeds

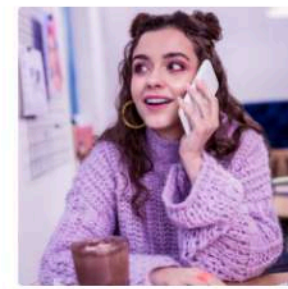
Hilfe Sicherheit Bedingungen

Datenschutz Creator Portal

Community-Richtlinien Urheberrecht

Mehr

© 2022 TikTok



# #relationshipadvice

10.7B Aufrufe



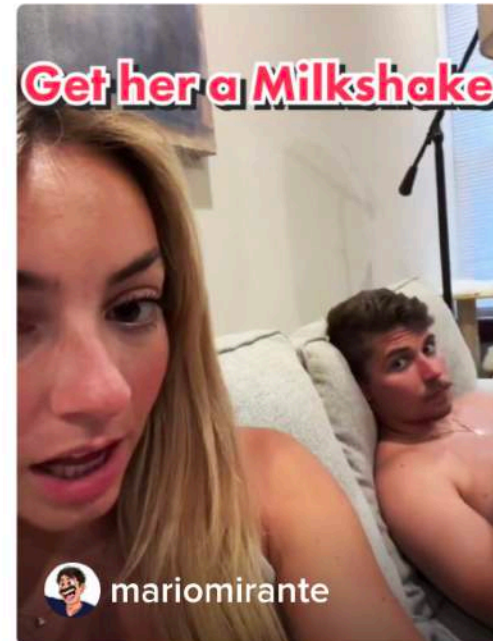
Need some #RelationshipAdvice? Start here.



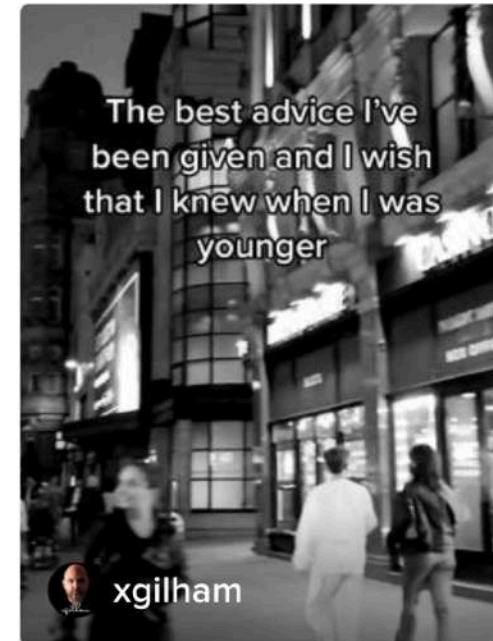
Why every couple should ...



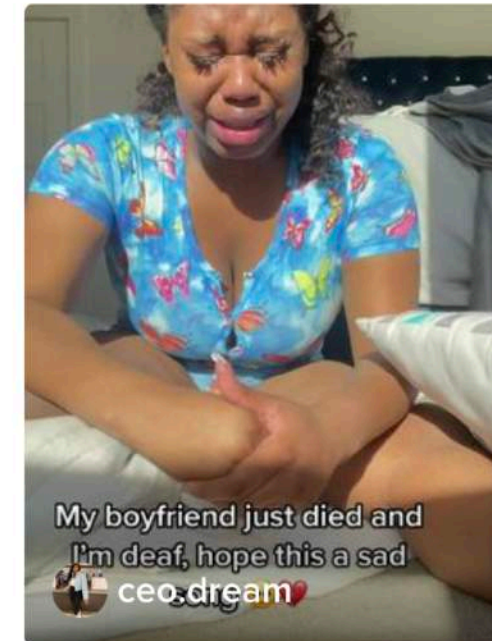
SHEEEEEESH! @karolg



#stitch with @washyourp



#advice #relationship #relat



#fyp #viral #trending #fnf #c



Having a job doesn't absol...



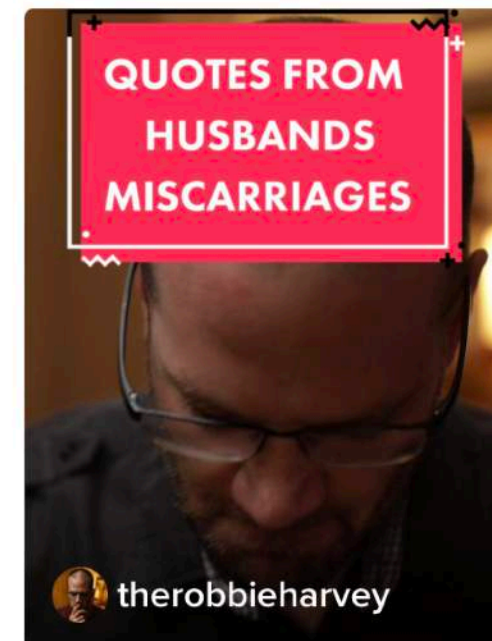
Better for you is out there. ...



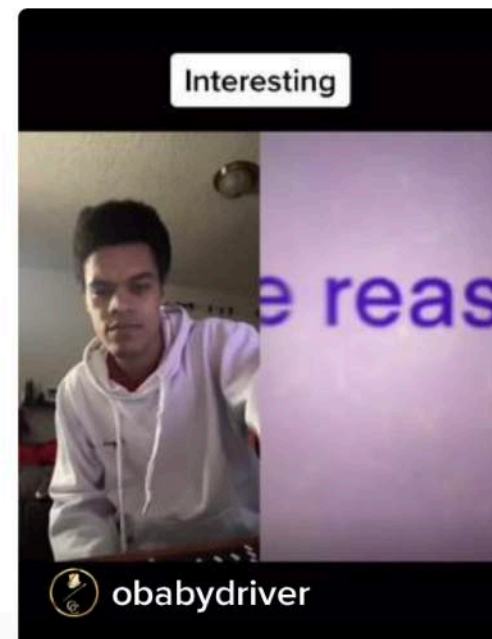
Cheers to being petty



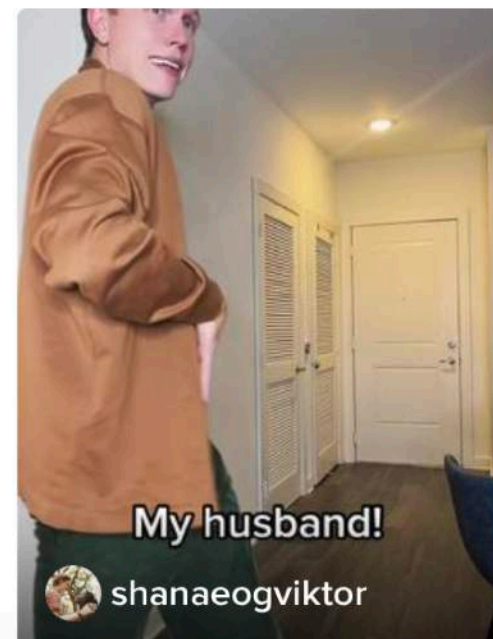
Advice for all the men (and...



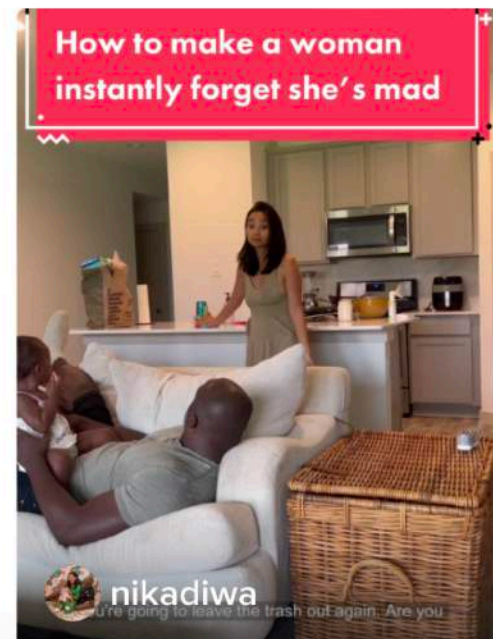
\*\*TW\*\* #quotesfromhusband



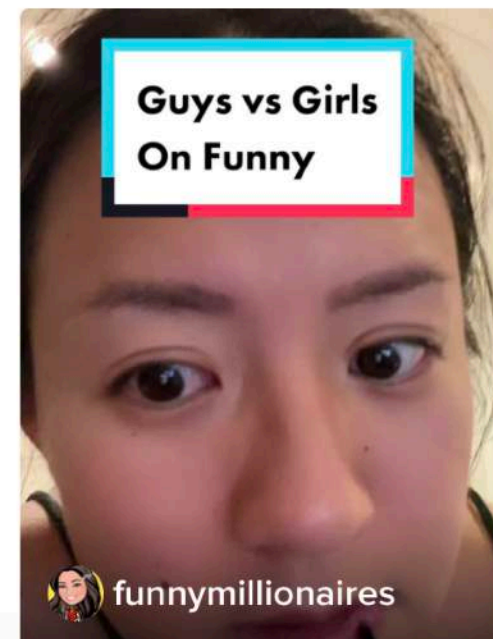
Let's get this straight #stitch



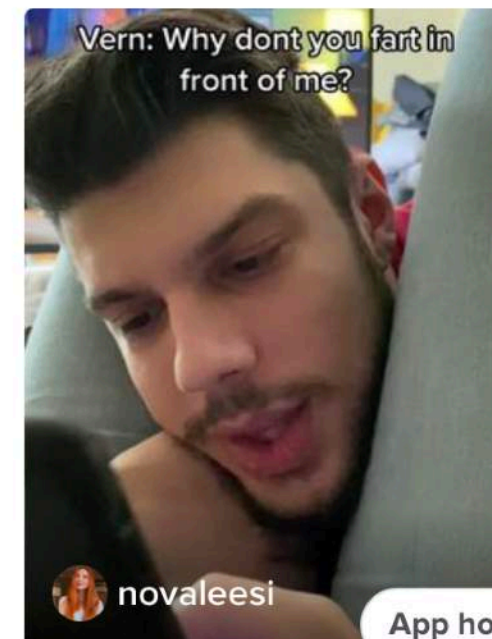
Communication is key



Affection goes a long way



#relationshipadvice #comec



I have since farted in front

App holen



KANÄLE, DENEN DU FOLGST

- Sol4r1s 117
- MartilloWorkshop 28
- fullymira Offline
- itmeJP Offline
- Docgotgame Offline
- MONSTERSANDE... Offline
- LEOsMIND Offline
- Snowryo Offline
- Held\_der\_Steine Offline
- SummonersInnLive Offline
- NoodyDraws Offline
- Silberrugge Offline
- MPLPRN Offline
- Spiele\_Offensive... Offline
- achNina Offline

Mehr anzeigen Weniger anzeigen

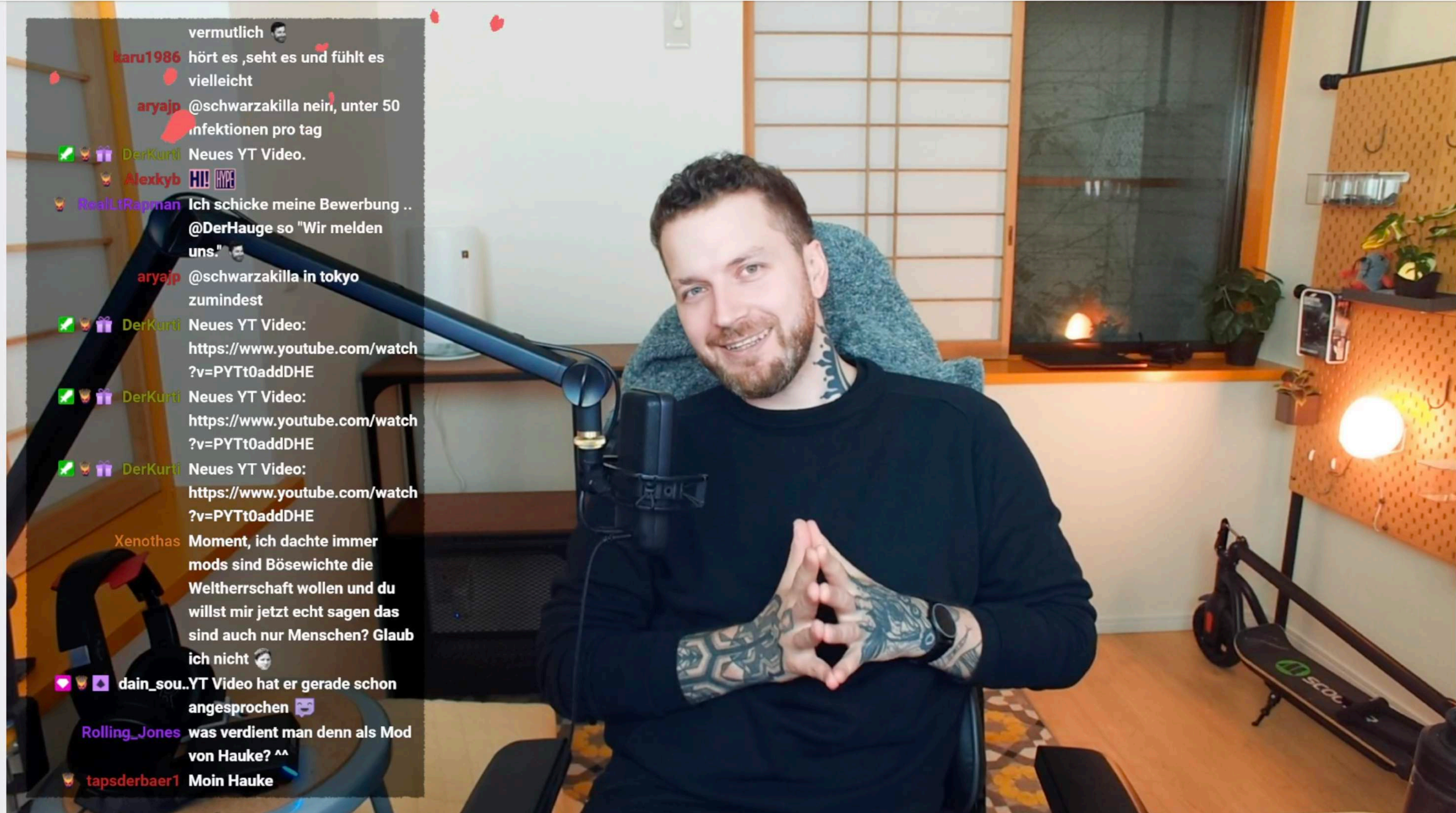
EMPFOHLENE KANÄLE

- mon\_official 730
- KROGMANN 644
- PixelViet 269
- Bonjwa 4.024
- JustGiggles 412
- Shurjoka 2.466

Mehr anzeigen

ZUSCHAUER VON DERHAUGE SCHAUEN AUCH

- Kalle 380



vor 6 Tagen

**Live aus Tokyo - wieso bin ich so komisch & Doooooooku Dooooonnerstaaaaaag!**

Just chatting · 14,6 Aufrufe

**DerHauge**

Zuletzt gestreamt: vor 1 Stunde

Abo verlängern: 20 % Rabatt

Chat für Videos

- 34:19 sarahchristin182: Schleift noch da Schwert vermutlich
- 34:19 karu1986: hört es ,seht es und fühlt es vielleicht
- 34:20 aryajp: @schwarzakilla nein, unter 50 infektionen pro tag
- 34:23 DerKurti: Neues YT Video.
- 34:28 Alexkyb: HI! HYPE
- 34:28 RealLtRapman: Ich schicke meine Bewerbung .. @DerHauge so "Wir melden uns."
- 34:29 aryajp: @schwarzakilla in tokyo zumindest
- 34:29 DerKurti: Neues YT Video: <https://www.youtube.com/watch?v=PYTt0addDHE>
- 34:30 DerKurti: Neues YT Video: <https://www.youtube.com/watch?v=PYTt0addDHE>
- 34:30 DerKurti: Neues YT Video: <https://www.youtube.com/watch?v=PYTt0addDHE>
- 34:31 Xenothas: Moment, ich dachte immer mo sind Bösewichte die Weltherrschaft wolle und du willst mir jetzt echt sagen das sind auch nur Menschen? Glaub ich nicht
- 34:32 : YT Video hat er gerade schon angesprochen
- 34:32 Rolling\_Jones: was verdient man denn als Mod von Hauke? ^^
- 34:34 tapsderbaer1: Moin Hauke
- 34:44 pauletier: erstmal dne Hauke Stream nutzen um mein Protokoll endlich fertig zu machen
- 34:45 Sheelala: @sarahchristin182 Hat jede Mod so seine eigene Waffe? Das fänd ich voll cool!

- Start
- Shorts
- Abos
- Mediathek
- Verlauf
- Meine Videos
- Meine Filme
- Später ansehen
- Mehr ansehen



Unterstütze mich!



**Crocodileandy** ✓  
204.000 Abonnenten

Mitglied werden Abonnieren

- ÜBERSICHT
- VIDEOS
- LIVE
- PLAYLISTS
- COMMUNITY
- SHOP
- KANÄLE
- KANALINFO

Abos

- The Dice Tower
- Nerdrotic
- Triggernometry
- Indie Playlists
- Cozy Rain
- Music Brokers
- The Futur
- 180 weitere anzeigen



**Ein neuer Anfang Minecraft Farm**  
127.589 Aufrufe · vor 2 Monaten

Meinen Merch findest du hier:  
<https://loling.de/crocodileandy/>

Herzlich Willkommen zu Minecraft Farm. In dieser gemütlichen Video Reihe müssen wir für Opa Croco eine Farm aufbauen. Wir werden neue Orte erkunden, Farmgebäude bauen und über bekannte Gesichter stolpern. ... #minecraft

MEHR INFOS

**Unsere Mitglieder**  
Vielen Dank an die Kanalmitglieder!



Mitglied werden

Uploads Alle wiedergeben

Entdecken

- Trends
- Musik
- Filme & Serien
- Live
- Gaming
- Nachrichten

<p><b>Das Wahrzeichen von Mudcity   Craft Attack 10 #03</b> 13.571 Aufrufe · vor 7 Stunden</p>	<p><b>Das VERFLUCHTE Minecraft Item!</b> 29.193 Aufrufe · vor 3 Tagen</p>	<p><b>Die Seuche im Dorf Minecraft Dorf #9</b> 46.817 Aufrufe · vor 4 Tagen</p>	<p><b>Dafür steht Craft Attack 10</b> 35.598 Aufrufe · vor 7 Tagen</p>	<p><b>Ich erfülle die Wünsche der Bewohner Minecraft Dor...</b> 65.163 Aufrufe · vor 10 Tagen</p>	<p><b>Es geht weiter mit Craft Attack 10</b> 30.745 Aufrufe · vor 10 Tagen gestreamt</p>
--	---	---	--	---	--

# Ziele

1. Social Media schlauer und gesünder nutzen
2. Wie baue ich tiefere Skills auf und verdränge die Ablenkung?
3. Leben ist nicht einfach. Aber ich kann stärker werden.





Interview mit CrocodileAndy

Minecraft Youtuber mit großer Community





Baaron  
<Seelenverbunden>

Rottenmeisterin Styjil  
<Seelenverbunden>

Kampfgeist  
<Gefährte von Styjil>

Lilithmedira  
<Seelenverbunden>

Tagro  
<Seelenverbunden>

Lemarinaa  
<Seelenverbunden>

Raneth Maara Pitt  
<Seelenverbunden>

Kampfgeist  
<Gefährte von Pitt>

Salamander  
<Seelenverbunden>

Niiria  
<Seelenverbunden>

Tuikh  
<Seelenverbunden>

Cattona  
<Diener von Sala.>

Manawyrmling  
<Gefährte von Maara>

Sch  
<Ge

# Mein persönlicher Spieler-Werdegang

## Nur auf World of Warcraft bezogen

- Gildeleitung von über 100 Personen
- Webseite gestalten, Logos designen
- Webseite hosten, veröffentlichen, Geld darüber verdienen
- Gruppen organisieren
- Wünsche und Veränderungen koordinieren
- Wie werbe ich neue Leute an?
- Dokumentieren & Wissen weitergeben
  - Tipp an Eltern: Lassen Sie die Kids (ab 16) mal ein ZoWo organisieren.

# Warum spielen zentraler Bestandteil des Lebens ist

## Spielen ist testen fürs Leben

- Menschen leben und atmen Spiele, seit dem Anbeginn der Zeit. Es ist nicht nur ein kulturelles Konstrukt. Es ist zentraler Bestandteil unserer Natur, was uns zu sozialen Kreaturen macht. Alle haben Regeln, es gibt immer einen Rahmen und ein Ziel.
- Die Komplexität der Spiele hat immens zugenommen. Die Möglichkeiten und Variablen sind sehr groß und werden ständig erweitert. (übrigens überall in der Popkultur (ausser Musik): Man vergleiche mal Dallas/Denver mit Sopranos, Game of Thrones oder the Wire)
- Videospiele laden zur Erkundung ein und stimulieren das Belohnungszentrum des Gehirns. Inzwischen wahrscheinlich zu sehr.





# FÄHIGKEITEN DIE MAN LERNEN KANN

.....

- Technikgrundlagen und Vertiefung (Computer, Video, Audio, Konsole, Internet)
- Führung/Organisation von Gemeinschaften
- Problemlösung, Logistik
- Kommunikationsfähigkeit - sozialer Umgang in einer festen und auch zufälligen Gruppen (für die Boys!)
- Räumliches Denken (Portal spielen - für die Girls!) und sensomotorisches Lernen
- Englisch lernen (mit Spaß!)
- Bei manchen Spielen: Geschichte (Civilization 6) und Physik (mit Abzügen: Minecraft)

# Super-normale Stimulation



Nicolas Tinbergen (Nobel Preis Gewinner):  
In einer Studie über Schmetterlinge:  
Die Männchen zogen eine Pappkameradin mit  
künstlich verstärkter Zeichnung einem echten  
Weibchen vor.

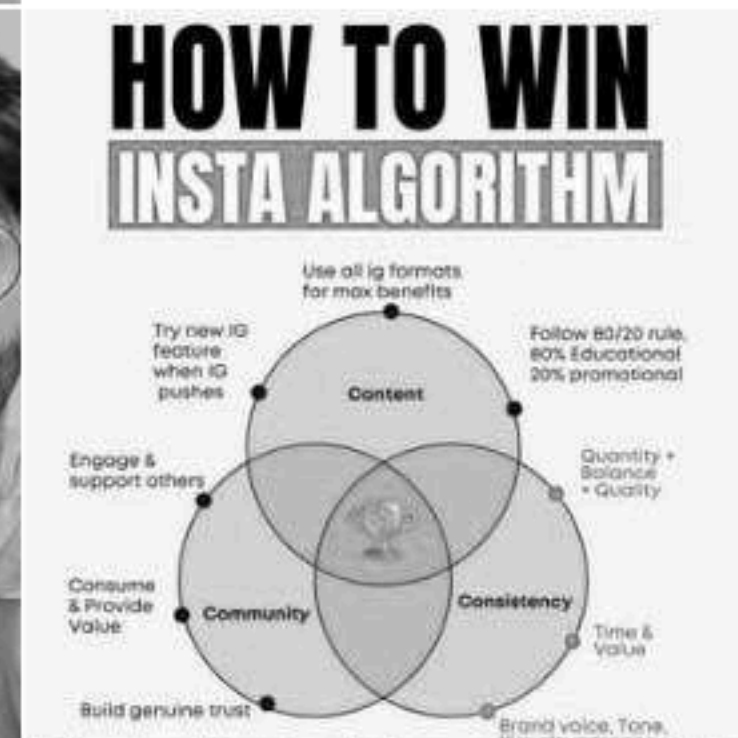
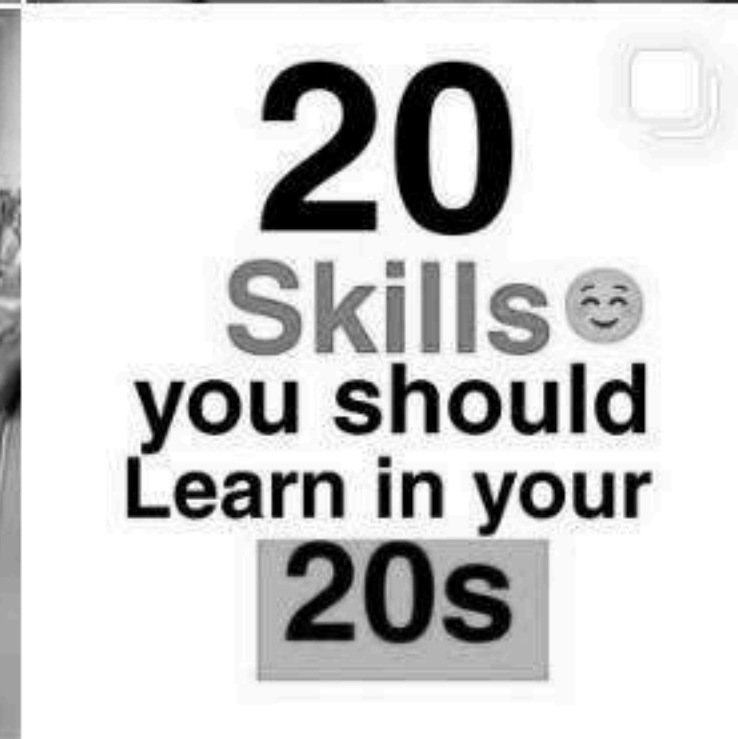
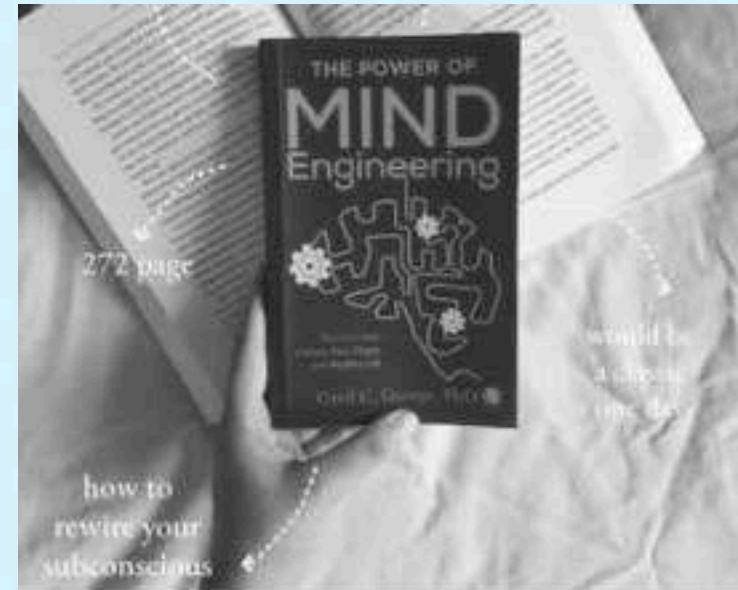
# Algorithmus

## Dopamin Kicks á la Carte

- Dopamin-Kicks sind nicht nur Belohnungen auf Erwartungen - es verstärkt die Schaltkreise im Gehirn die es aufrufen. Es lässt sie wachsen. Es lässt sich nicht mehr umkehren. Aber überschreiben!?
- Will ich das wachsen lassen in meinem Gehirn?
- Kulturelle Mini-Praktiken einüben z.B. niemals im Bett Tik Tok



**ALLES WAS DU BESITZT, BESITZT IRGENDWANN DICH.**



Prof Przybylski, director of research at the institute, said: "99.75% of a person's life satisfaction has nothing to do with their use of social media."“ Family, friends and school life all had a greater impact on wellbeing, says the University of Oxford research team.

große und lang angelegte Studie in der 10-15 jährige befragt wurden von Mai 2019 – Prof Andrew Przybylski, University of Oxford -

<https://www.bbc.com/news/health-48147378>

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1902058116>

# Social Media Learnings

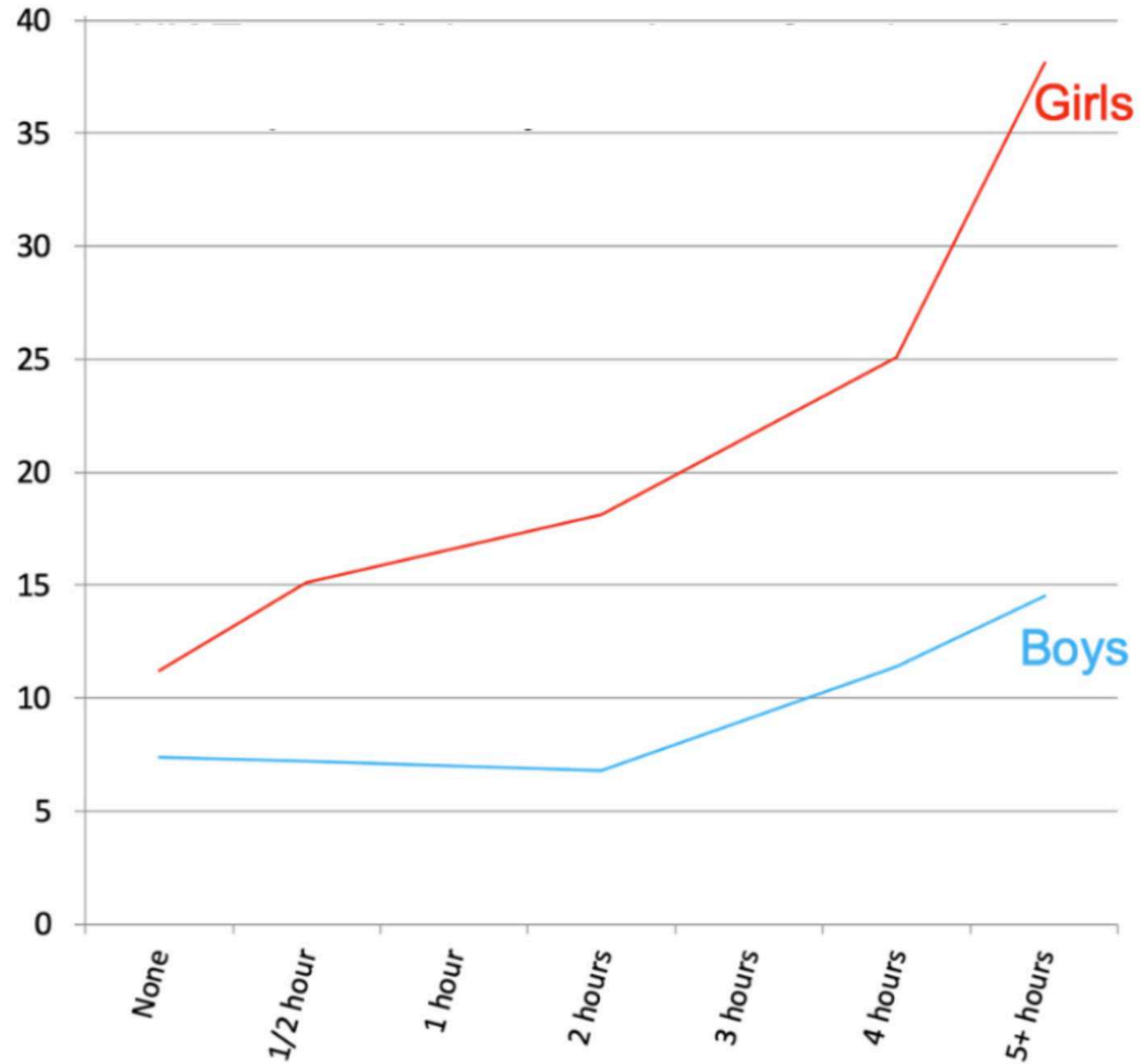
- Soziale Medien füllen „Löcher“ im Tag. Wenn gerade nichts geplant ist.
- Shallow vs. deep
- Das Telefon ist nicht da wenn ich lese, esse oder etwas anderes mache.
- Man lacht, ist irritiert, staunt, angewidert etc. BIG EMOTIONS, schnell und endlos! -> wie fühlt man sich danach?

# Smartphones und unser Gehirn

- Unser Gehirn möchte Neues, Aufregung und Soziale Verbindung -> Das Handy ist da das ultimative Dopamin Toy.
- Neurologische Forschung sagt: Je mehr ständige kurze Ablenkung, umso mehr „Scatter Brain“ später - Das Gehirn will ständig wandern.
- Was heisst eigentlich Aufmerksamkeit? Nicht gut definiert.
- Lösung 1: Handy anderes Zimmer.
- Lösung 2: Aufmerksamkeit besser mit Ziel im Kopf.



## Percent of UK Teens Depressed as a Function of Hours per Weekday on Social Media



**Quelle der Folie davor und sehr guter  
Einstieg ins Thema:  
<https://jonathanhaidt.substack.com/>  
Jonathan Haidt und sein Team**

**Jonathan Haidt ist ein US-amerikanischer  
Professor für Psychologie der Stern  
School of Business und Spezialist für  
Moral und Moralpsychologie.**

**Die Dauer und WAS ich anschauere ist entscheidend für mentale Stabilität!**

# Bildschirmzeit?

## Bildschirmzeit Richtlinien veraltet

- Alles Gewöhnung und Routinen
- Spielen fördert Teamwork, komplexe Vorgänge verstehen, räumliches Denken etc.
- Wissen muss ich mir nicht mehr merken? Es gibt Google. Und vor allem ChatGPT
- Eher betrachten ob es passiv oder produktiv ist



# Aufmerksamkeitsspanne

## Langsamer reset - Tipps und Tricks

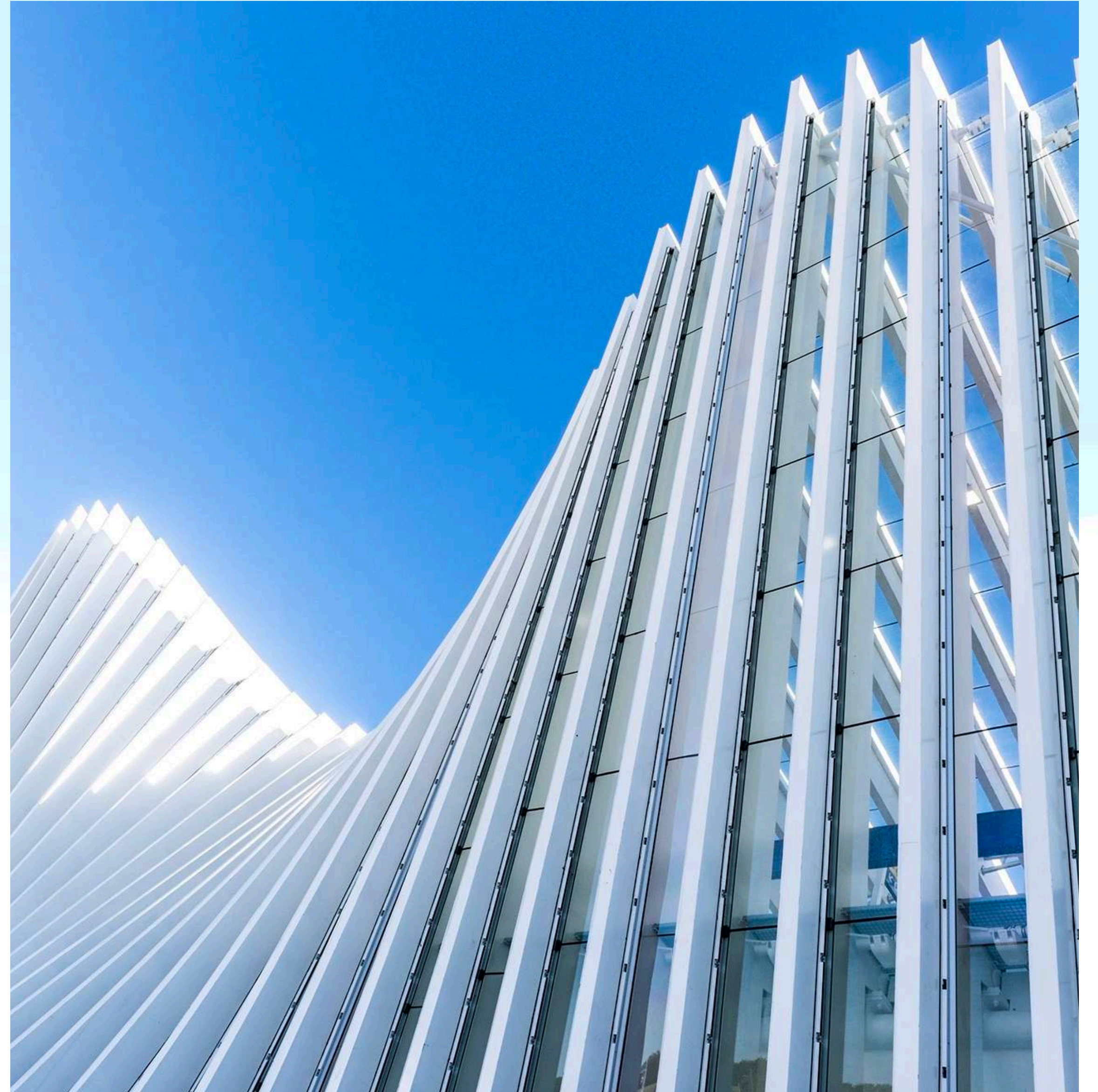
- Stellt euer Smartphone auf Schwarz/weiß
- Timeline auf Chronologisch stellen
- Im Gehirn überschreiben mit einer interessanteren Tätigkeit, diese muss erst zäh angeeignet werden
- Kein Handy im Raum
- Shutdown-Ritual abends



# **Kleine Schritte**

**Große Ziele**

- 1. Es gibt Rückschläge**
- 2. Klappt etwas nicht? Kleinere Schritte. Immer kleiner werden**
- 3. Neue Routinen schaffen**



## Sofortige Wunschbefriedigung

### Üben Sie kleine Schritte

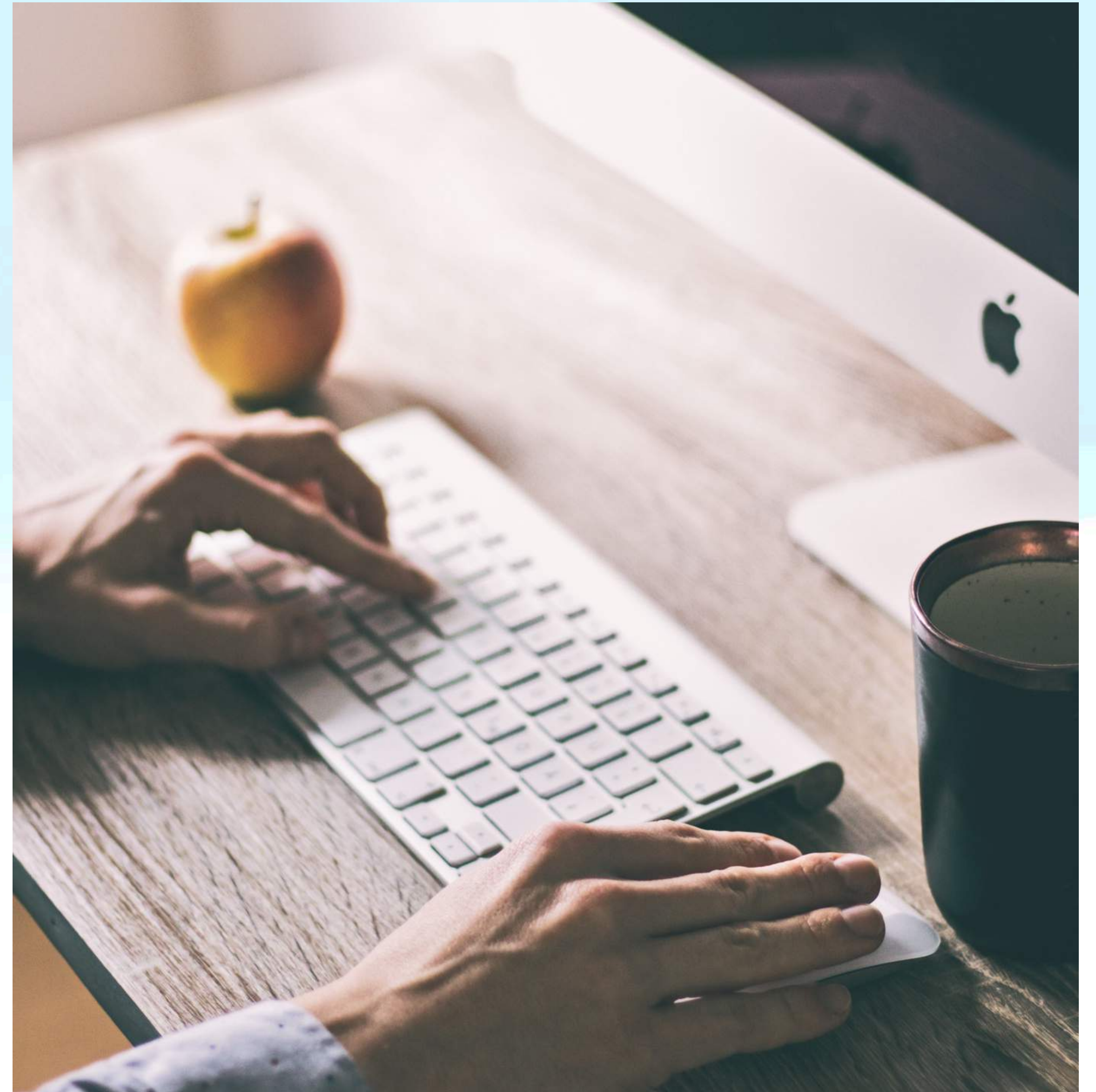
- Instant gratification vs delayed gratification -> ein Vertrag mit der Zukunft ist nur möglich in einem funktionalen sozialen Umfeld.
- „ist doch eh alles egal“ - die Zukunft ist am Arsch?



# Balance in all things

## Das ist der Schlüssel

- 50 Stunden die Woche? Ist wahrscheinlich etwas viel, ausser man möchte PRO werden.
- Mal drei Stunden am Stück spielen? Warum nicht, wenn darunter sonst nichts leidet.
- Ab und zu reflektieren ob noch alles in Balance ist, gemeinsam oder im engen Freundeskreis
- Es muss auch Ausnahmen geben dürfen. Neue Erweiterung, dann spielen alle! Mein Kind auch.





# No! No! No!

## Kein lästern über Lehrer/innen

- Lehrer bashing hat nur negative Folgen
- Auch zu Hause nicht, machen Sie es sich zur Regel, zu Hause nicht schlecht über Lehrer zu reden
- Wollen Sie diese neurologischen Muster manifestieren?



- **Passiver Konsum:** Fernsehen, Lesen und Musik hören
- **Interaktiver Konsum:** Spielen und Surfen im Internet
- **Kommunikation:** Video-Chat und Nutzung von Social Media
- **Erstellung von Inhalten:** Texte, gemeinsame Projekte, Musik, digitale Kunst, Videos, Audioaufnahmen, Schnitt, mit Software arbeiten, Kontext-Menues finden

# Konkrete Tipps für Jugendliche und Eltern

- Das wichtigste Spiel mit dir selbst: Belüge dich nicht selbst. Wenn du das tust, und wiederholt machst, verzerrst du deine neurologische Struktur zu denken und es wird pathologisch.
- Man muss erst sein eigenes Gewissen daran trainieren, dass man ihm vertrauen kann, dies geht erst wenn man sich nicht mehr selber belügt.
- Micro Habits verändern. Beispiel: Nicht: Ich sollte echt mehr Sport machen. Sondern: Heute mache ich 5 Liegestützen. Nicht: Ich sollte echt weniger spielen und ein Instrument lernen. Sondern: Ich spiele 10 Minuten Gitarre, danach TikTok. Wecker stellen am Handy.
- Führe und liebe deinen Kalender. Das dauert ca. 1 Jahr. Nicht nur ätzende Termine reinschreiben.

# Konkrete Tipps für Jugendliche und Eltern

- „It doesn't get easier, you just get stronger“ -> fürs Leben.
- Versucht nicht alles auf einmal zu machen und zu können. Spezialisiert euch auf ein Thema und macht eine Kleinigkeit besser, cooler oder schöner.
- Vergleiche dich nicht mit anderen, vergleiche dich mit dir, wie du gestern warst. Hast du 1 bessere Sache getan? Hast du 5% mehr für die Schule getan? Super! Das ist der Weg nach vorne.
- Die Beschwerden müssen präziser sein: „Ich möchte das du früher nach Hause kommst!“ -> Jeder Tag gleich? Gibts Verhandlungsspielraum? Menschen verhandeln nicht gut. Das ist der beste Skill den ihr lernen könnt. Zuhören! Was genau möchte die andere Person?

**„Ich habe gelernt, es nicht persönlich zu nehmen oder mich zu sehr darauf einzulassen. Ich lasse mich von dem, was andere posten, nicht aus der Ruhe bringen. Soziale Medien sind ein Ort, an dem Menschen eine ideale Version von sich selbst posten. Wir wissen, dass sie im wirklichen Leben nicht so sind (oder zumindest müssen sich viele diese Tatsache öfter vor Augen führen). Lass dich davon nicht unterkriegen oder stören. Trenne dich öfter davon und finde gesunde Orte, auf die du deine Zeit und Energie konzentrieren können.“**

**Kommentar unter einem Youtube Video**

# Praktische Tipps

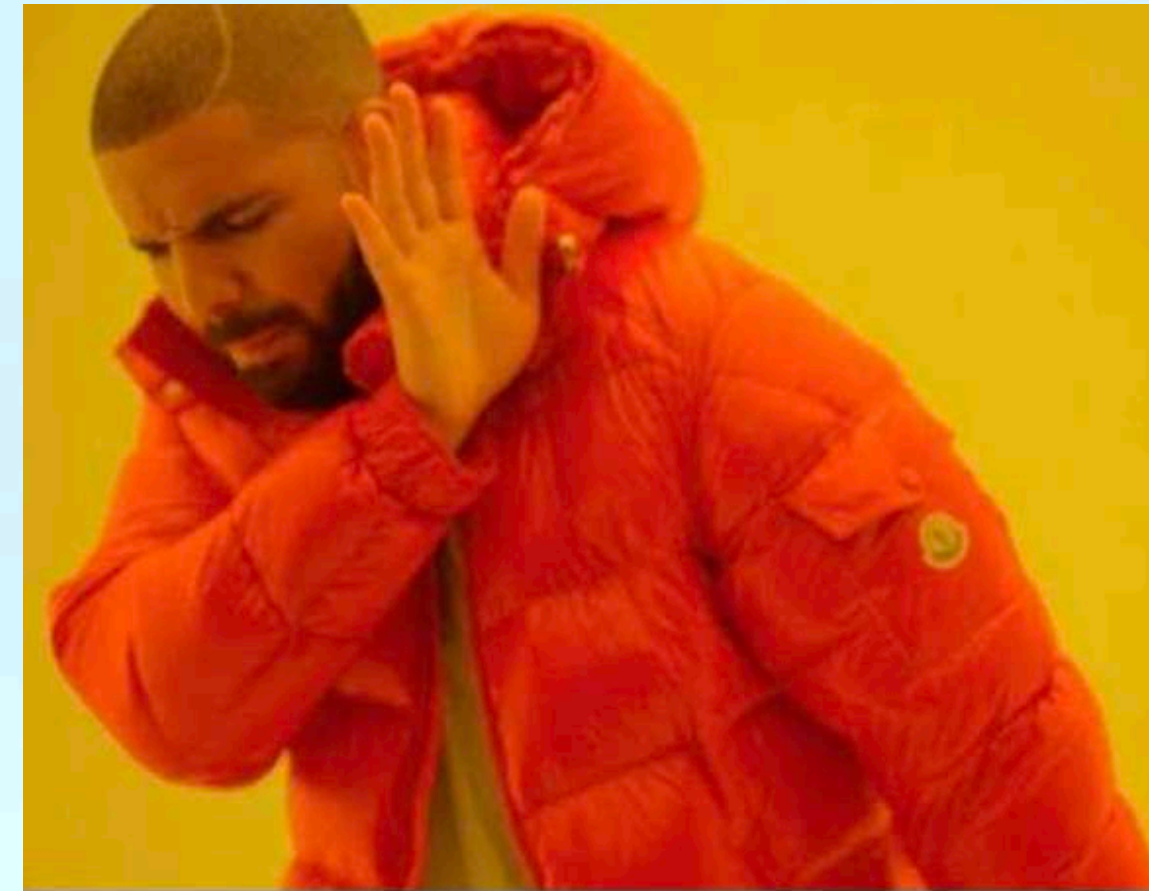
## Deep Work / Deep Life

- Shutdown Ritual. Runterfahren. Holen Sie sich einen physischen roten Knopf und das Kind drückt ihn. Danach gibts keinen Schrott mehr. (Social Media, WhatsApp, Gaming)
- Man muss es kultivieren.
- Pushing beyond your comfort zone. Die Muskeln überanstrengen bevor sie wachsen können.
- Kognitive Belastung ist wichtig.



# Secret Tipps Für Jugendliche

- Fragt eure Eltern, „Was exakt wollt ihr, dass ich mache?“ Die erste Antwort darauf ist noch noch nicht richtig, da man nicht glaubt, dass wirklich zugehört wird. 1. Zweifel+Frustration 2. wird besser und vernünftiger. ZUHÖREN! Ach... und MACHEN!



# Secret Tipp 2

## Für Jugendliche

- Psychologische Technik von Carl Rogers, die wirklich oft gut funktioniert: Jemand sagt dir etwas und es ist kompliziert oder du willst es nicht hören. Dein erster Gedanke ist: „Lol,...geh weg?“ Ich wills nicht hören.  
Du musst dich trainieren dieses Comic-artige Bild abzublenden und wirklich zuhören.  
Die Regel ist jetzt: Du erzählst was sie wollen, in deinen eigenen Worten und SIE MÜSSEN dem zustimmen. Es heisst nicht, dass du einig bist damit. Das funktioniert toll als Konflikt-Aufweicher. Dann redet man nicht mehr aneinander vorbei.







# Dungeons & Dragons Basisset

**Alles, was du brauchst, um Charaktere zu erstellen und die neuen Abenteuer zu spielen, findest du in dieser Einführung in das großartigste Rollenspiel der Welt.**

Dungeons & Dragons ist ein kooperatives Spiel zum Erzählen von Geschichten, das sich deine Fantasie zunutze macht und dich einlädt, eine fantastische Welt voller Abenteuer zu erkunden, in der Helden gegen Monster kämpfen, Schätze finden und Quests bestehen. Das *D&D Essentials Kit* ist als Einstieg für Spieler gedacht, die D&D noch nicht kennen, aber am liebsten gleich mitten in einer Fantasy-Geschichte anfangen wollen.

## Produktinformationen

### Preis

19,99 €

### Erscheinungsdatum

8. Oktober 2021

### Format

D&D-Box-Set

Diese Box enthält die wichtigsten Grundlagen, die du für ein D&D-Spiel mit einem Spielleiter und bis zu fünf Abenteurern brauchst. Ein neu gestaltetes Regelbuch erklärt den Spielern, wie sie Charaktere erstellen, und das beiliegende Abenteuer *Dragon of Icespire Peak* führt eine neue 1-plus-1-Regelvariante ein.

## Das D&D Basisset



# **Richtig gute Hilfe juuuport**

**Hilfe bei Cybermobbing, WhatsApp-Stress & Co.  
Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche  
Per chat!**

**“It's like everyone tells a story about themselves inside their own head. Always. All the time. That story makes you what you are. We build ourselves out of that story.”**

**Patrick Rothfuss,  
*The Name of the Wind***



# **Zweites Gehirn**

**Jetzt ist die Zeit damit zu starten!**

**Motivieren Sie zum Start eines ewigen Notizbuches (vgl. Niklas  
Luhmann Zettelkasten)**

**Kontakt für Fragen, die ihr euch sonst nicht traut:**

**Instagram: Ashenoa**

**Professioneller Advice (Leben, Arbeit, Beruf):**

**LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/alexander-v-ries-online-moderation/>  
oder nach Alexander V Ries suchen**