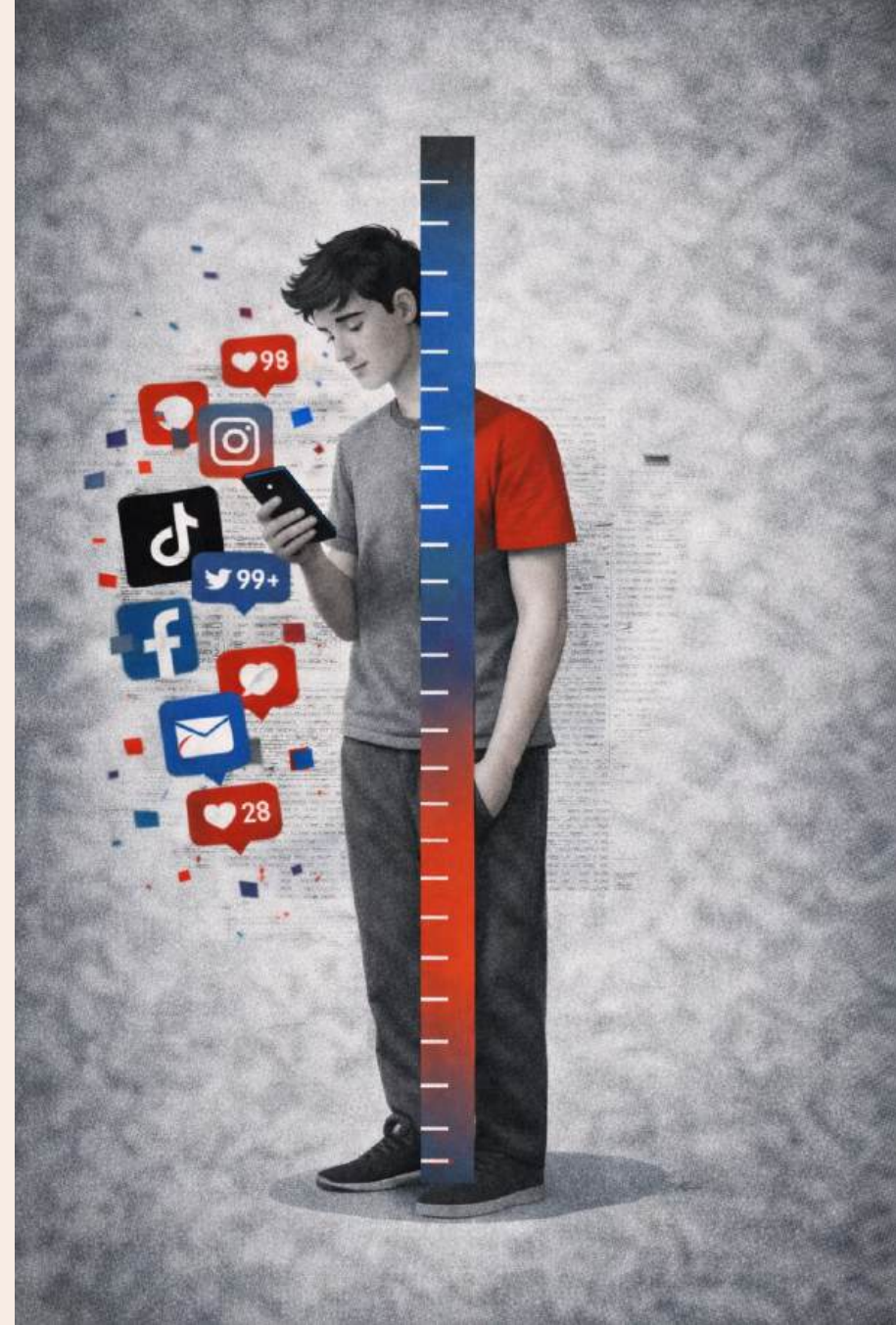


Feed ↔ Feelings

Digitaler Druck & innere Stabilität

Social Media, Selbstwert & dein Nervensystem



Was wir alle schon mal gehört haben:

...und im Inneren auch schon längst wissen



**„Social Media ist fake.
Glaub nicht alles, was
du siehst.“**

**„Social Media macht
süchtig.“**

**„Es würde uns allen
besser gehen, wenn
wir weniger am Handy
wären.“**

**„Dein Wert hängt nicht
von Likes/
Kommentaren/
Follower:innen ab.“**

Aber wenn wir das alles wissen... warum reicht Wissen allein nicht aus?

Warum vergleichen wir uns, obwohl wir wissen, dass das meiste inszeniert ist?

Warum fühlen sich fremde Inhalte plötzlich persönlich an, obwohl sie es nicht sind?

Warum wünschen wir uns trotzdem, dass mehr Freunde und Freundinnen unsere Beiträge Liken und kommentieren?

Warum fällt es uns so schwer, das Handy wegzulegen, obwohl wir wissen, dass es uns bessergehen würde?



Hi, ich bin Nathalie.

- Nathalie Mauckner
 - 30 Jahre alt
-

- Social Media Managerin
- Bachelor: International Media Management, 2017
- Von 2015 - 2019 im Film & TV gearbeitet:

Channel 7 (Nachrichten in Australien), Network Movie (TV Produktion, Köln),
Netflix Produktionen (Deutschlandweit)

- Fachkraft für psychosoziale Gesundheitsförderung
- Mental Coach und Stresstrainerin mit Fokus Burnout-Prävention
- Podcasterin "Rastlos" (iTunes, Spotify)

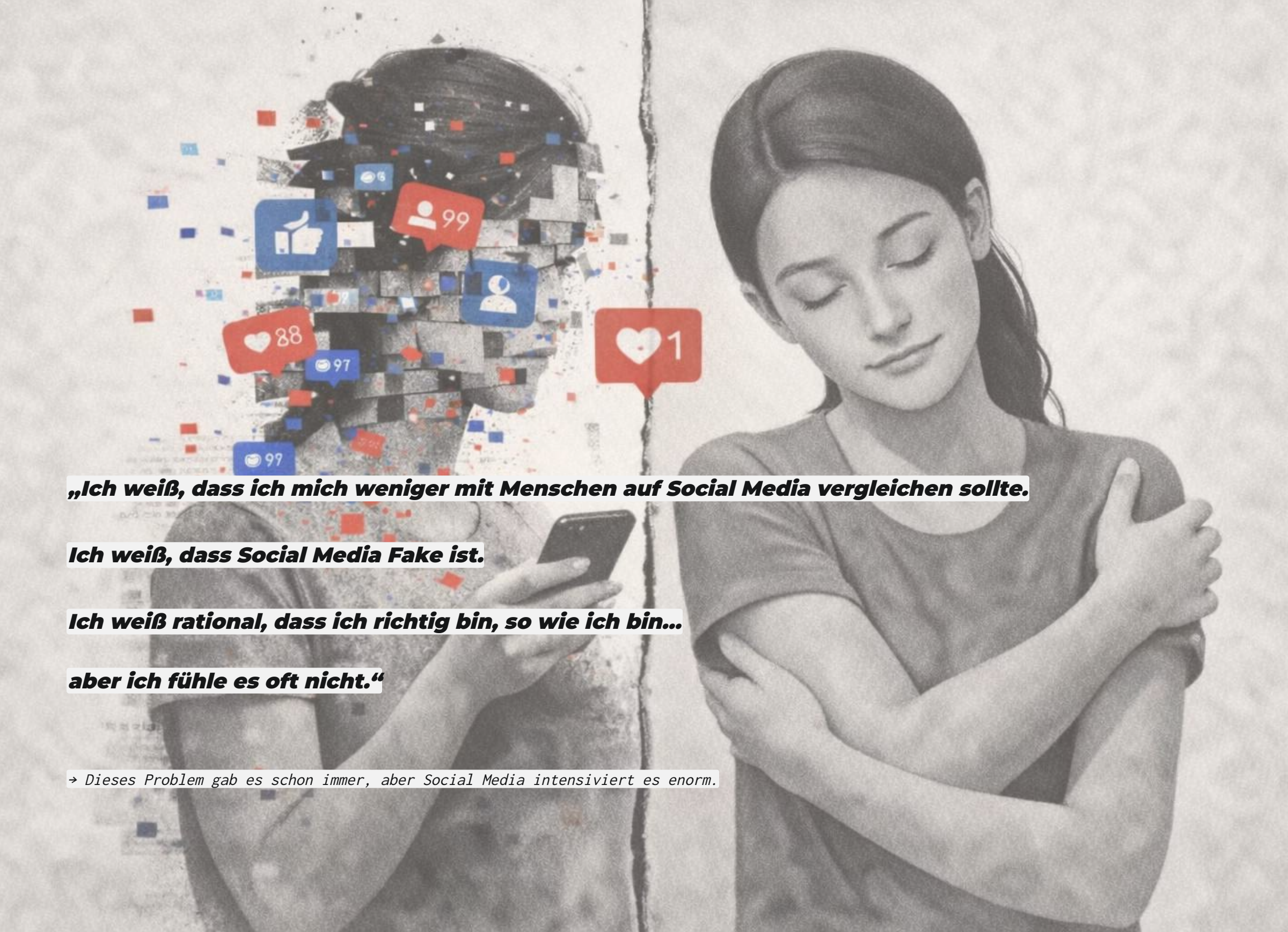


RASTLOS

Warum mir Social Media & mentale Gesundheit so wichtig ist







„Ich weiß, dass ich mich weniger mit Menschen auf Social Media vergleichen sollte.

Ich weiß, dass Social Media Fake ist.

Ich weiß rational, dass ich richtig bin, so wie ich bin...

aber ich fühle es oft nicht.“

→ Dieses Problem gab es schon immer, aber Social Media intensiviert es enorm.



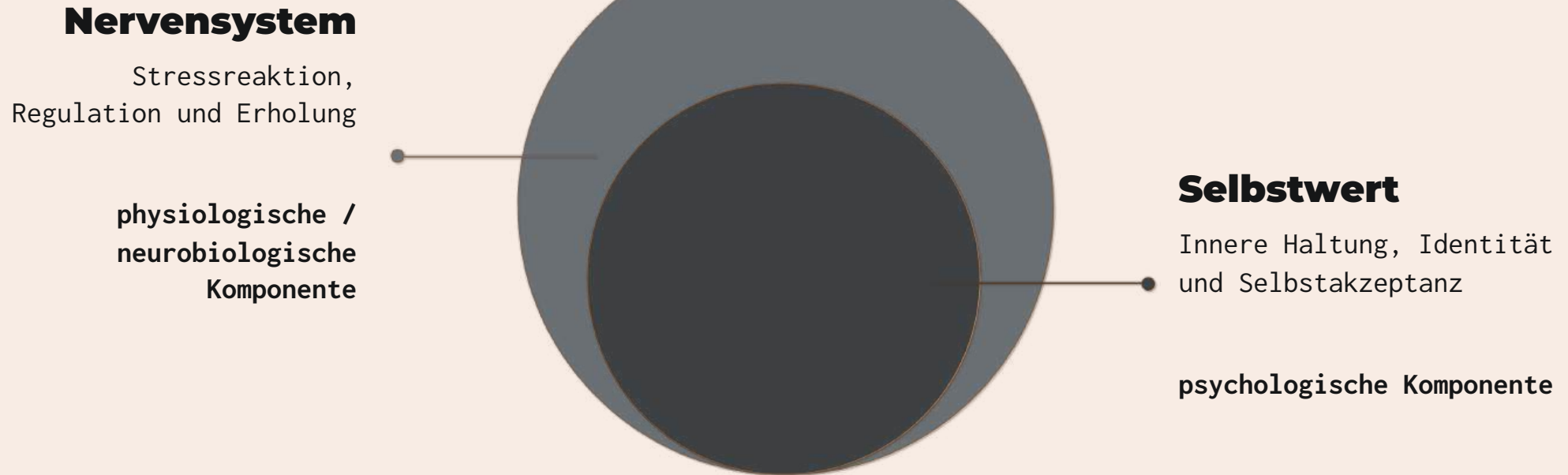
Digitale Plattformen profitieren davon, dass wir erreichbar bleiben. Besonders dann, wenn Inhalte uns verunsichern.

Das macht Social Media nicht per se problematisch, zeigt aber, dass Aufmerksamkeit oft mit psychologisch wirksamen – nicht immer fairen – Mitteln gebunden wird.

The social Dilemma



Was entscheidet, ob du dir durch Social Media Druck machst, oder nicht:



Verstehen heißt noch nicht verändern, aber es ist der erste Schritt.



**Selbstwert ist nicht das, was du wert bist.
Sondern das, was du über deinen Wert fühlst.**

Was bedeutet es einen guten & gesunden Selbstwert zu haben?

Und was bedeutet es nicht?

Einen gesunden Selbstwert zu haben bedeutet nicht:

- Immer selbstbewusst sein
- Sich dauerhaft gut fühlen
- Stark sein oder stark wirken
- Alles im Griff haben
- „Ich bin immer im Recht und mache immer alles richtig.“
- „Nichts setzt mich unter Druck.“
- „Ich glaube immer an mich und zweifle nie.“

Einen gesunden Selbstwert zu haben ist das innere Wissen:

*„Ich bin als Mensch würdig,
auch wenn ich Fehler mache,
zweifle, scheitere
oder gerade nichts leiste.“*

Es ist keine Stimmung,
sondern eine **innere Haltung dir selbst gegenüber**.

Selbstwert ist wie ein Muskel. Wir können ihn trainieren.

Wodurch unser Selbstwertgefühl geprägt wird



Eigene Haltung

Der wichtigste Faktor ist, wie du selbst mit dir umgehst.

- Wie du innerlich mit dir sprichst
- Ob du fair oder hart zu dir bist
- Ob du bei dir bleibst, wenn es schwierig wird

Das ist der Teil, über den du am meisten Kontrolle hast.

Positivbeispiel: Affirmationen, Selbstreflexion

Negativbeispiel: Immer wieder Dinge sagen wie „ich bin so dumm.“ oder „Ich muss noch mehr leisten, denn andere sind weiter als ich“



Erfahrungen & Wiederholung

Unser Gehirn lernt aus dem, was sich wiederholt.

- Nicht einzelne Momente
- Sondern das, was sich häuft
- Was gibt mir das Gefühl gut zu sein/ was nicht

Diese Erfahrungen formen, wie stabil oder fragil sich Selbstwert anfühlt.

Positivbeispiel: Ein Ziel setzen, es verfolgen und erreichen (Klausuren, Sport, Hobby etc.)

Negativbeispiel: Immer wieder TikToks gucken, die einem vermitteln, dass man etwas an sich ändern muss



Beziehungserfahrungen

Beziehungen prägen uns – ob wir wollen oder nicht.

- Sie können stärken
- Sie können verunsichern

Das ist der Teil, über den wir am wenigsten Kontrolle haben.

Durch Social Media führen wir noch viel mehr (parasoziale) Beziehungen, die uns formen können.

Positivbeispiel: Mit Menschen Zeit verbringen, die die beste Seite in uns zum Vorschein bringen.

Negativbeispiel: Freundschaften weiterführen, die einem nicht guttun.

Vier Säulen für einen gesunden Selbstwert trotz regelmäßiger Social Media Nutzung

So stärkst du deine Resilienz gegenüber Social Media:



Inhalte hinterfragen & Vergleich reflektieren

- Sich klarmachen, dass Social Media eine Auswahl zeigt und keine vollständige Realität
- Merken, wann und wobei Vergleich entsteht
- Hinterfragen: *Warum triggert mich genau dieser Content?*
- Eigene Werte kennen (Was ist mir wirklich wichtig - unabhängig von Likes?)



Innere Haltung & Selbstgespräch

- Negative Gedanken über sich selbst wahrnehmen
- Lernen liebevoll mit sich selbst umzugehen, auch wenn man gerade mal nicht so funktioniert, wie man will
- Eigene innere Stimme bewusster gestalten
- Sich nicht nur über Leistung, Aussehen oder Reaktionen definieren
- Sich selbst mit mehr Fairness und Selbstfürsorge begegnen



Bewusster Umgang mit Social Media

- Content entfolgen oder stummschalten, der triggert
- Accounts wählen, die Vielfalt zeigen statt Normen verstärken
- Zeitlimits setzen
- Uhrzeiten bewusster wählen, an denen man Social Media nutzt
- Social Media als Teil des Lebens sehen, nicht als Maßstab



Fundament jenseits von Social Media

- Eigene Erfolge als Erfolge anerkennen - auch wenn sie niemand online sieht
- Sich nicht nur über Sichtbarkeit, Likes oder Reaktionen bestätigen
- Wert, Stolz und Entwicklung im echten Leben erleben
- Sich selbst als Ganzes sehen - nicht nur als digitales Bild
- Fortschritt mit dem eigenen früheren Ich vergleichen, nicht mit Feeds
- **Dein Leben ist real, auch ohne Publikum**



♡ UNIVERSELLE ERFAHRUNG

Der Algorithmus und die Vergleichsfalle:

Berührt dich ein Thema emotional besonders, dauert es nicht lange, bis der Algorithmus es erkennt und dich gezielt mit immer mehr passenden Inhalten füttert. Wir fühlen uns dadurch verstanden und bauen eine emotionale Bindung zu Social Media auf.

Der Algorithmus mag deine Interessen. Aber er liebt deine Schmerzpunkte noch mehr.

Soziale Unsicherheit

- Schwierige Familienverhältnisse
- Wenige oder instabile Freundschaften
- Fehlende romantische Beziehung
- Mangelnde soziale Zugehörigkeit

Existenzielle Fragen

- Finanzielle Grenzen und Druck
- Unsicherheit über die Zukunft
- Starker Leistungsdruck
- Keine klare Richtung im Leben
- Konflikte/ Krisen auf der Welt

Persönliche Herausforderungen

- Krankheit und körperliche Einschränkungen
- Sich Selbst nicht schön fühlen
- Fehlende Hobbys oder Leidenschaften
- Nicht wissen, was man will
- Innere Leere und Orientierungslosigkeit

Der Algorithmus liebt es Schwarz-Weiß-Denken zu fördern.

Ob dein Feed optimistisch und lösungsorientiert ist oder problemorientiert und negativ, hängt von deinem Scrollverhalten ab.

Ich fühle mich schlecht → Ich will mit dem Gefühl nicht alleine sein → Ich schaue mir mehr Inhalte von Menschen an, denen es ähnlich schlecht geht → Ich habe einen problemorientierten Feed → Ich fühle mich noch schlechter

Ich fühle mich schlecht und will das aber ändern → Ich will Inhalte sehen, die mich motivieren → Ich schaue mir Inhalte von Menschen an, die Lösungen finden → Ich fühle mich besser

Achtung: Manchmal kann aber auch problematischer Inhalt sich wie eine Lösung anfühlen. Hier ist es hilfreich sich Feedback von Freund:innen/ Familie oder anderen Bezugspersonen zu holen.

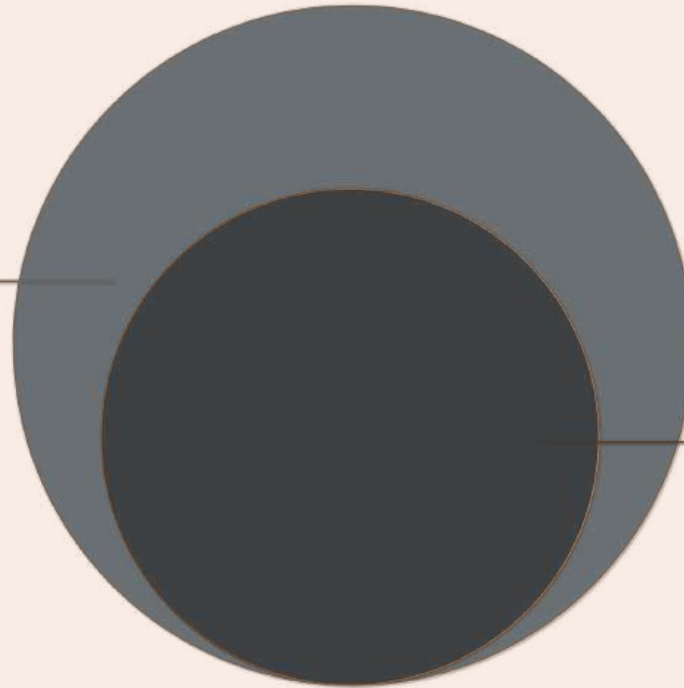


**Ohne die Arbeit an unserem Selbstwert
wird eine langfristig gesunde Beziehung zu Social Media nicht
gelingen.**

Dein Selbstwert & Dein Nervensystem

Nervensystem

Regulation,
Stressreaktion und
Erholung



Selbstwert

Innere Haltung, Identität
und Selbstakzeptanz

Verstehen heißt noch nicht verändern, aber es ist der erste Schritt.

Das Nervensystem erklärt

Dein Nervensystem ist das System in deinem Körper, das jede Sekunde prüft:

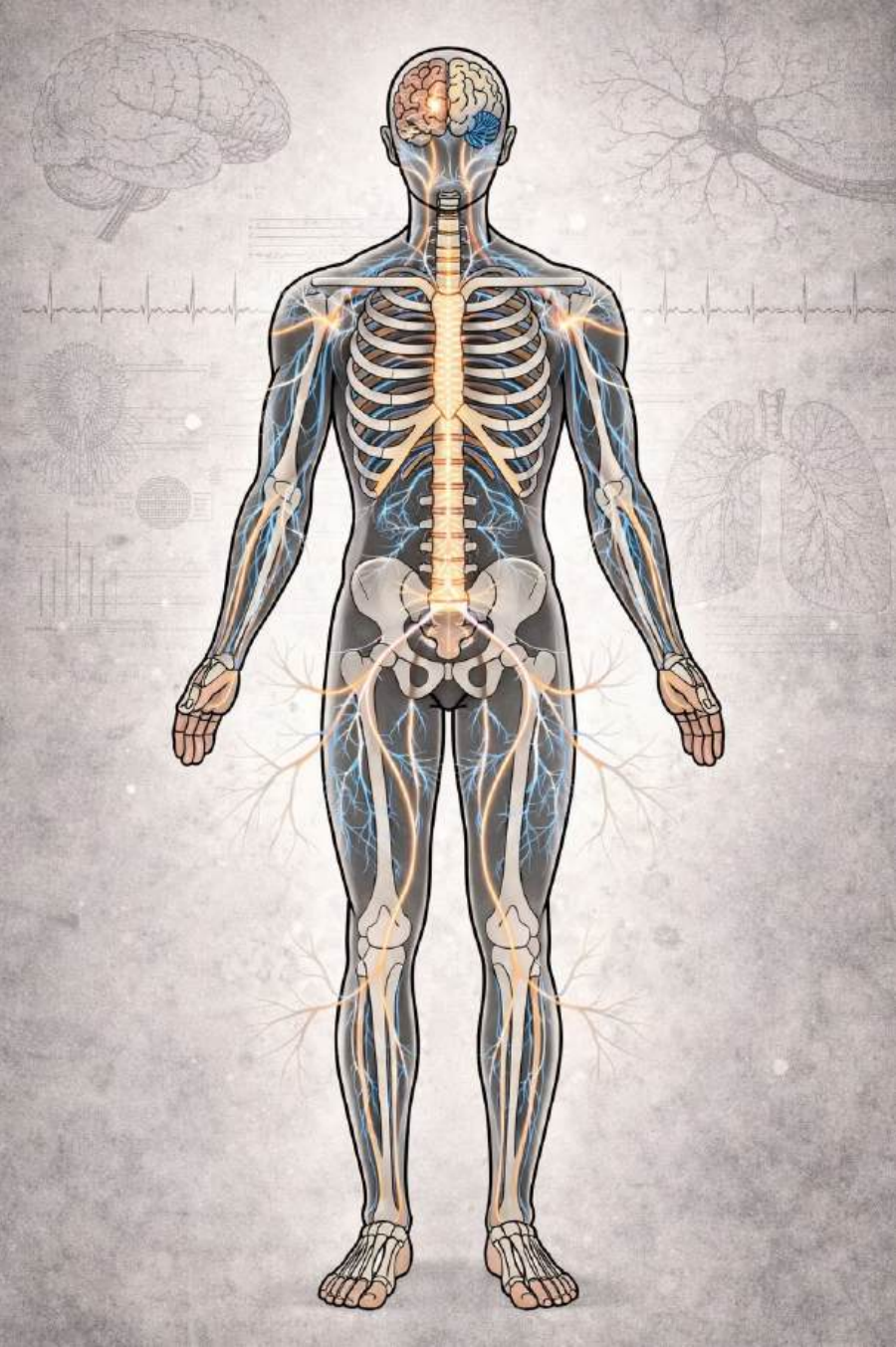
„Bin ich sicher oder muss ich mich schützen?“

Es fragt nicht:

- Bin ich gut genug?
- Habe ich recht?

Sondern:

- Bin ich in Gefahr oder bin ich sicher?
- Gehöre ich dazu?
- Bin ich akzeptiert?
- Bin ich hier okay?





Was ist stärker?

Unser Selbstwert oder unser Nervensystem?

Das Nervensystem erklärt

Es ist das Steuersystem deines Körpers, das innerhalb von Millisekunden auf einen Reiz reagiert.



Reizaufnahme & Verarbeitung

Dein Nervensystem empfängt und verarbeitet unzählige Informationen aus deiner Umgebung – von Bildern und Geräuschen bis hin zu sozialen Interaktionen.



Reaktionssteuerung

Es steuert deine körperlichen und emotionalen Reaktionen auf diese Reize, ob du dich ruhig oder gestresst fühlst, und wie du auf Herausforderungen reagierst.



Balance & Regulation

Ein reguliertes Nervensystem hilft dir, dich sicher und ausgeglichen zu fühlen, während ein überfordertes System Stressreaktionen verstärken kann.

Wie dein Nervensystem arbeitet, beeinflusst maßgeblich, wie du dich selbst wahrnimmst und wie stabil dein Selbstwertgefühl ist.

Zwei Grundzustände des Nervensystems

Dein Nervensystem prüft ständig zwischen diesen beiden Zuständen:

Sicherheitsmodus

Wenn dein Nervensystem denkt: Ich bin sicher, dann...

- fühlst du dich mehr wie du selbst
- kannst klarer denken
- hast mehr Mitgefühl mit dir
- fühlst dich innerlich stabiler

In diesem Zustand ist Selbstwert spürbar.

Alarmmodus

Wenn dein Nervensystem denkt: Hier könnte etwas gefährlich sein, dann...

- wirst du unsicher oder leer
- vergleichst dich mehr
- suchst Bestätigung
- passt dich an

Wichtig: Alarm heißt nicht, dass wirklich etwas Schlimmes passiert.

Es heißt nur: Dein Körper glaubt, dass es passieren könnte.

Das Nervensystem ist Teil unseres angeborenen Überlebenssystems. Es funktioniert schneller als Logik und bewusste Analyse.

Wie Social Media unser Nervensystem austrickst:

Visuelle & sensorische Reize

Visuelle & sensorische Reize sorgen dafür, dass unser Körper permanent in Alarmbereitschaft ist.

Wenn wir auf Social Media sind, dann passiert das so oft und so schnell hintereinander, dass wir manchmal gar nicht merken wie gestresst unser Nervensystem ist. Wir gewöhnen uns an den Stress, der nicht gut für uns ist.

- **Schnelle Bildwechsel:** Orientierung geht verloren
- **Direkter Blickkontakt (Selfie-Kamera):** Gefühl von Beobachtet-Werden
- **Likes, Herzen, Zahlen:** Dauerhafte Wachsamkeit
- **Push-Sounds & Stimmen:** Nervensystem bleibt „an“
- **Keine Pausen, kein Ende:** Kein Signal von Sicherheit
- **Künstliche, perfekte Bilder:** Realität fühlt sich danach leer an
- **Richtungen der Swipes:** Lösen unterschiedliche Instinkte bei uns aus

➡ Das Nervensystem wird permanent aktiviert.

Hiergegen hat unser Selbstwert (egal wie stark er ist) keine Chance.

Soziale & Emotionale Reize

Unser Nervensystem weiß: Um zu überleben, muss ich dazugehören.

Früher war der Kreis von Menschen, denen wir gefallen wollten, kleiner. Heute mit Social Media signalisieren wir unserem Gehirn: Da draußen sind Millionen Menschen und sie müssen mich mögen. Je weniger wir an unserem Selbstbild arbeiten, umso schwerer ist es das nicht als stressig zu empfinden.

- **Likes:** „Wie viele finden mich okay?“
- **Views:** „Wie sichtbar bin ich?“
- **Kommentare:** „Gehöre ich dazu – oder nicht?“
- **Vergleiche:** „Bin ich sicher in der Gruppe?“
- **Öffentliche Bewertung:** „Mein Status steht auf dem Spiel“
- **Dauerhafte Sichtbarkeit:** „Ich werde beobachtet“

➡ Das geht direkt ins Nervensystem. Nicht in den Kopf.

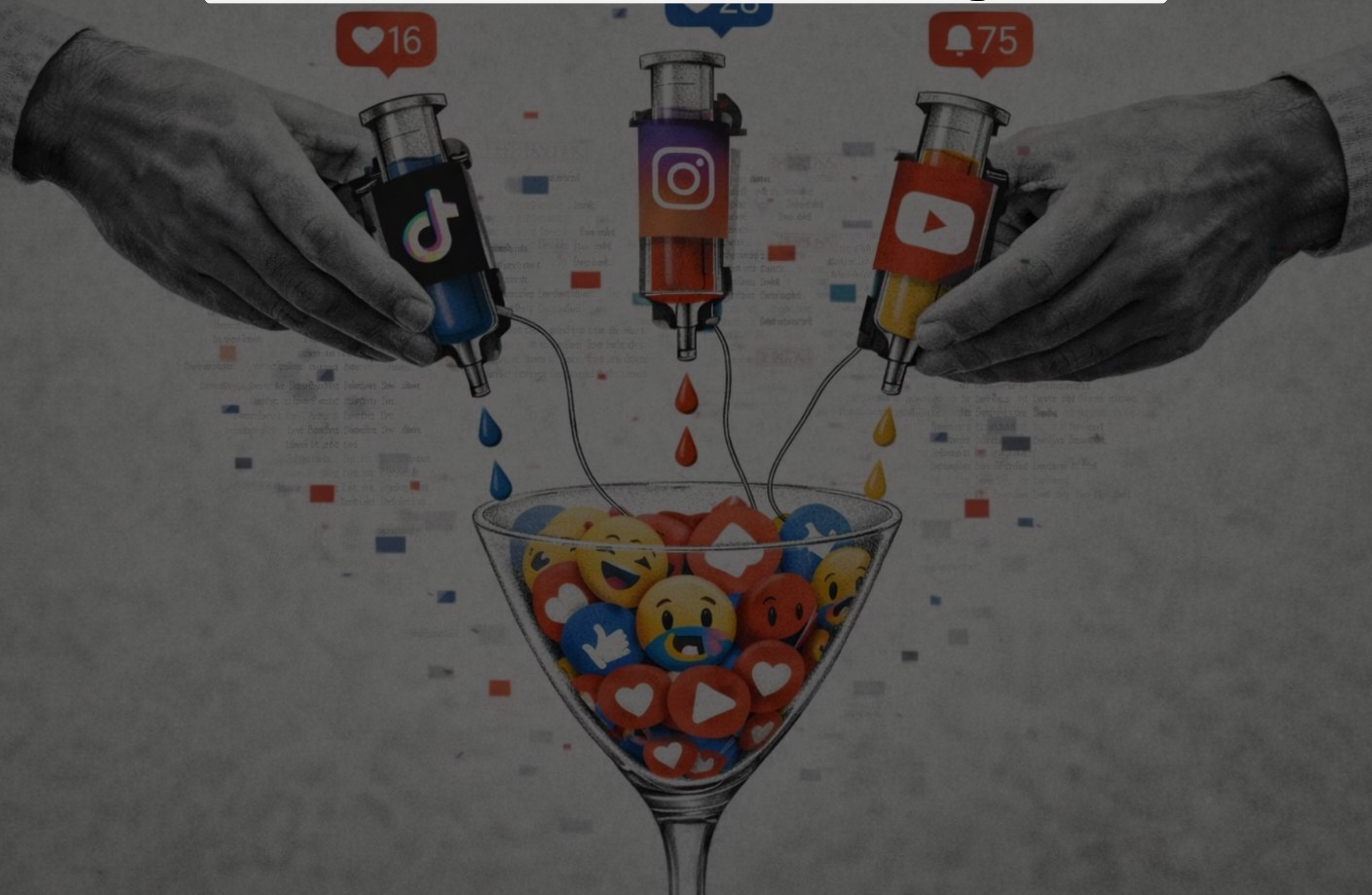
Hier können wir langfristig mit einem gesunden Selbstbild für Besserung sorgen, aber der Überlebensinstinkt "gemocht zu werden" steckt trotzdem in uns.



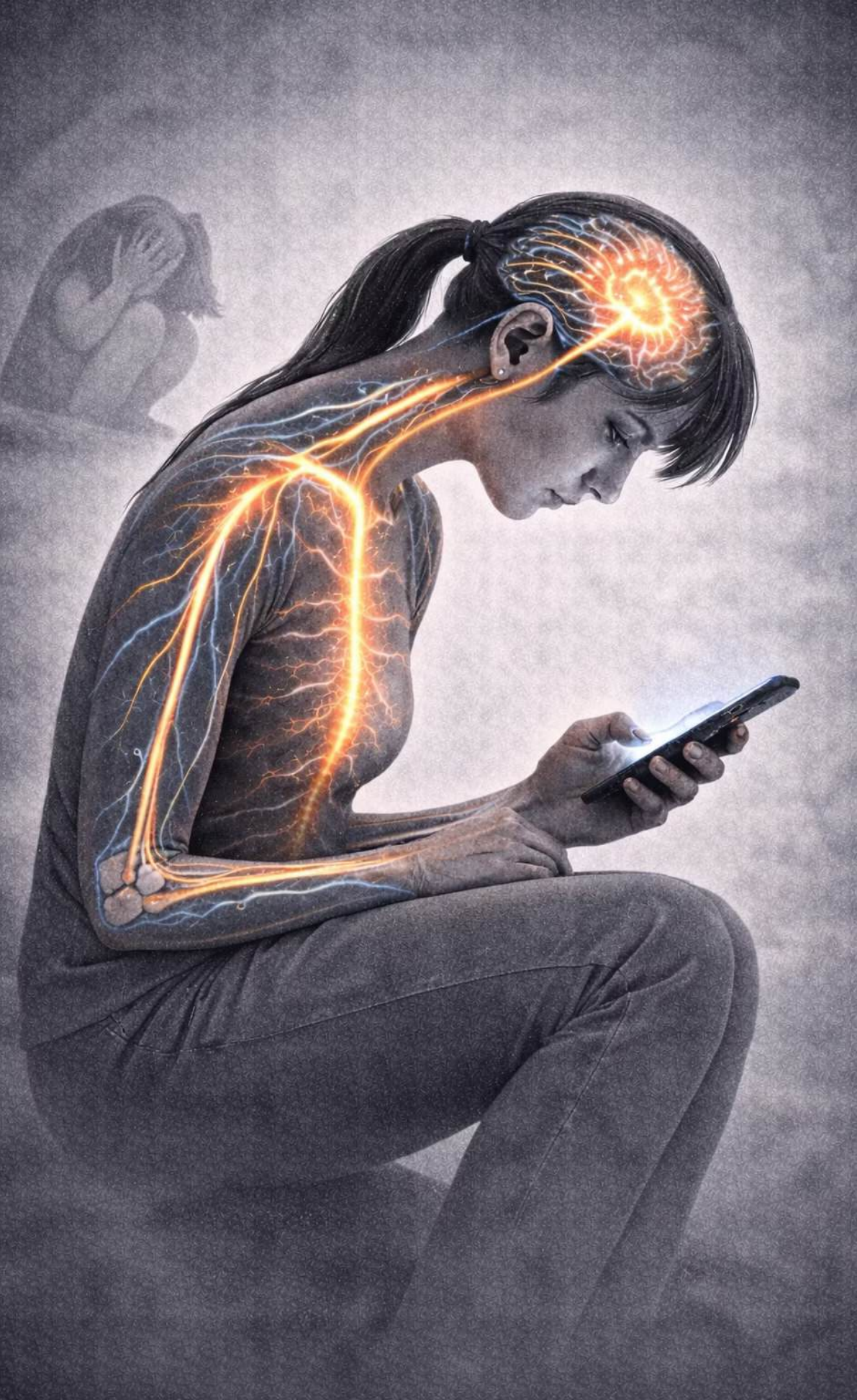
Neue Umstände. Gleiches Nervensystem.



Ein Hormoncocktail, der süchtig macht



Social Media, Körperhaltung und das Nervensystem



Reize & Alarm



Die ständige Flut an Informationen und Vergleichen auf Social Media versetzt dein Nervensystem oft in einen unterschwelligen Alarmzustand.

Körperhaltung als Reaktion



Handys sind so konzipiert, dass sie die Reaktion verstärken.

In diesem Alarmmodus nehmen wir oft eine schützende, nach vorne gebeugte Haltung ein. Schultern hoch, Blick nach unten, Körper angespannt. Eine "Verstecken"-Reaktion.

Rückkopplung



Diese angespannte Haltung sendet wiederum Signale an dein Gehirn, die den Alarmzustand verstärken. Stresshormone werden produziert. Es entsteht ein Teufelskreis, der dein Nervensystem in dauerhafter Anspannung hält.

Der große Denkfehler:

Auch wenn wir heute nicht mehr in echter Lebensgefahr sind, reagiert unser Gehirn manchmal trotzdem so.

Unser logischer Kopf denkt:

„Ich sitze sicher auf dem Sofa. Das ist nur ein Handy. Das sind nur künstliche Inhalte.“

Aber unser Nervensystem denkt nicht logisch:

→ Es kann nicht unterscheiden zwischen **realer Gefahr** und dem, was es sieht, hört und erlebt. Es feuert trotzdem – und reagiert, als ob dein Überleben davon abhängt.





Am eigenen Selbstwert zu arbeiten ist wichtig - ob online oder offline.

Aber ob Social Media uns stresst oder nicht, hängt vor allem davon ab, wie sicher und reguliert unser Nervensystem ist.

Wenn wir unser Nervensystem und seine Reaktion auf Social Media nicht verstehen und zu regulieren lernen, dann passiert beim Scrollen Folgendes:

→ Ihr fühlt euch kleiner

→ Ihr zweifelt mehr

→ Ihr beobachtet euch selbst von außen

→ Ihr verliert den Kontakt zu euch

Nicht, weil ihr schwach seid. Sondern, weil euer Körper euch schützen will.

Wenn ihr euch durch Social Media unsicher fühlt, dann bedeutet das nicht, dass etwas nicht mit euch stimmt. Ganz im Gegenteil.

Euer Nervensystem macht genau das, wofür es gebaut wurde.



Das Problem mit neuen Medien

Historisch gesehen wurden neue Medien immer verteufelt – Fernsehen, Videospiele, Musik. Das eigentliche Problem war dabei selten das Medium selbst, sondern die **fehlende Kompetenz im Umgang damit**.

1

Was wir sehen

Erfolge, Körper, Beziehungen, Reisen – meist ohne Kontext, Zweifel oder Alltag.

→ Unser Selbstbild gerät unter Vergleich

2

Was unser Gehirn tut

Wir vergleichen automatisch unser Innenleben mit der Oberfläche anderer.

→ Unser Selbstbild wird unsicher
(„Bin ich genug? Bin ich richtig?“)

3

Was im Körper passiert

Visuelle Reize, Bewertung, Sichtbarkeit und Vergleich lösen Stress und inneren Alarm aus.

→ Das Nervensystem gerät Druck
(Anspannung, Unruhe, Rückzug, Anpassung)

4

Das Ergebnis im Alltag

Weil Social Media ein Teil unseres Alltags ist, wird dieser Stress oft **nicht als Stress erkannt**. Vergleich und Bewertung laufen nebenbei mit und viele von uns haben irgendwann das Gefühl, **nicht genug zu sein und sich ändern zu müssen**.

→ Dauerstress, ohne dass wir es merken

3 Quick-Tipps bei digitalem Druck

Wenn du merkst: Ich habe viel gescrollt und mir geht's gerade nicht gut.



Mach den Tiger sichtbar, indem du den Feed bewusst „zurückspulst“

Scroll kurz nach oben und schau dir an,
was du in den letzten Minuten alles
gesehen hast.

Wie viele Eindrücke, Körper, Erfolge,
Meinungen?

Nicht bewerten – nur wahrnehmen, wie
viel Input das war.



Haltung wechseln, Nervensystem lockern

Check kurz deinen Körper: Kopf nach
unten? Schultern vorne? Atem flach?

Dann bewusst: aufrichten, Schultern
locker nach hinten, Blick nach vorne,
einmal langsam ausatmen.

Dein Körper hilft deinem Nervensystem,
wieder runterzufahren.



„Picke ich gerade Rosinen?“

Wenn du dich mit jemandem online
vergleichst, frag dich bewusst:

„Sehe ich gerade das ganze Leben – oder
nur einzelne Highlights?“

Und dann: Diese Person hat Dinge erlebt
und gemacht, die sie dahin gebracht
haben (nicht nur schöne, einfache,
leichte Dinge).

Würde ich alles mitnehmen wollen oder
nur das, was ich gerade sehe?

Ein gesunder, realistischer Vergleich
in nur einem Lebensbereich ist
unmöglich.

Workshop Preview:

4 Säulen für einen gesunden Umgang mit Social Media:



Algorithmus & Social-Media-Sucht verstehen

Warum Social Media so gebaut ist, dass wir dranbleiben, vergleichen und immer weiter scrollen.

Wie Likes, Views und Empfehlungen wirken und warum das nichts über unseren Wert aussagt.

→ *Im Workshop: kurze Einordnung, Reflexion & bewusster Umgang*



Selbstwert stärken:

Den eigenen Wert nicht nur *wissen*, sondern ihn auch spüren können ohne ihn ständig von Likes, Vergleichen oder Meinungen abhängig zu machen.

→ *Im Workshop: Übungen, um den eigenen Selbstwert bewusst wahrzunehmen*



Nervensystem verstehen & regulieren:

Verstehen, wann sich digitaler Druck im Körper zeigt und lernen, wie man wieder runterkommt, wenn alles zu viel wird.

→ *Im Workshop: Einfache Übungen, um sich innerlich zu beruhigen*



Innere Abgrenzung & Stabilität im Alltag

Wie Selbstwert und Nervensystem im Alltag zusammenwirken (besonders im Umgang mit Social Media.)

Was innere Abgrenzung konkret bedeutet und welche Rolle Routinen, Pausen und bewusste Nutzung im Schul- und Alltagskontext spielen.

→ *Im Workshop: Alltagstaugliche Routinen, praktische Übungen und Transfer in den Schulalltag*



Was dich im Workshop erwartet:

Eigene Muster erkennen

Wir schauen uns gemeinsam an, wie Social Media bei dir wirkt.

Welche Trigger gibt es?

Wann fällt es schwer, aufzuhören?

Was sind deine wunden Punkte?

Individuellen Baukasten entwickeln

Es gibt keine Einheitslösung.

Wir erarbeiten Strategien, die zu deinem Leben, deinem Alltag und deinen Bedürfnissen passen.

Konkrete Strategien für den Alltag

Wie setzt du das im Schulalltag um?

Wie gehst du mit Gruppendruck auf Social Media um?

Wie bleibst du mit dir connected, auch wenn es schwierig wird?



RASTLOS



Ziel: Ein Umgang, der trägt

Es geht nicht darum, Social Media aus dem Leben zu streichen. Es geht darum, einen Umgang zu finden, der dich **stabilisiert**, der dich **trägt** und der deine mentale Gesundheit **langfristig stärkt**.

Du hast die Kontrolle. Du kannst lernen, bewusst zu entscheiden, wann und wie du Social Media nutzt, statt dich davon nutzen zu lassen.

Ich freue mich, wenn du beim Workshop dabei bist!

[Zum Workshop anmelden](#)