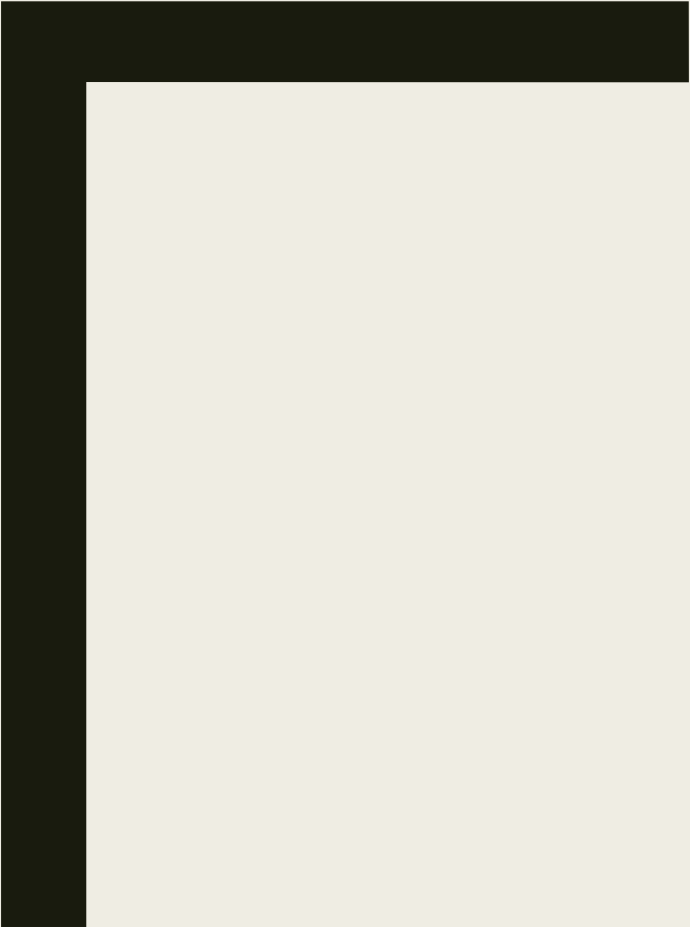
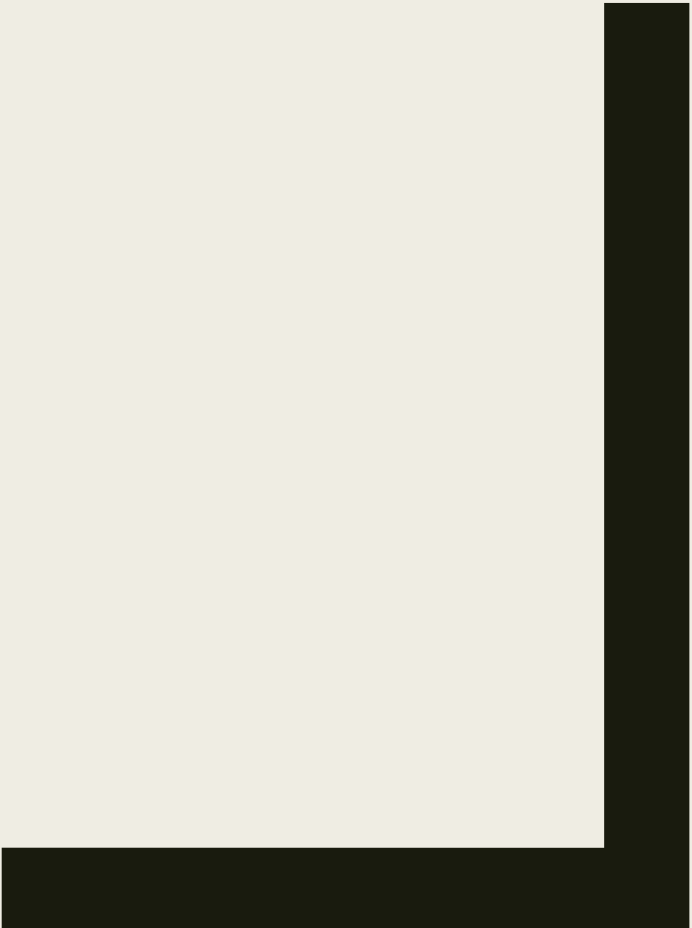




SOCIAL ME

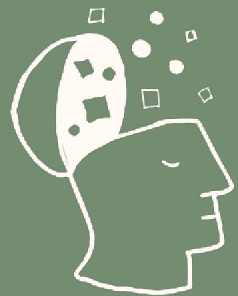
Das Netz und ich



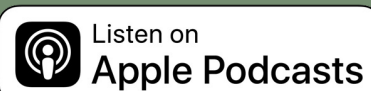


Nathalie Mauckner

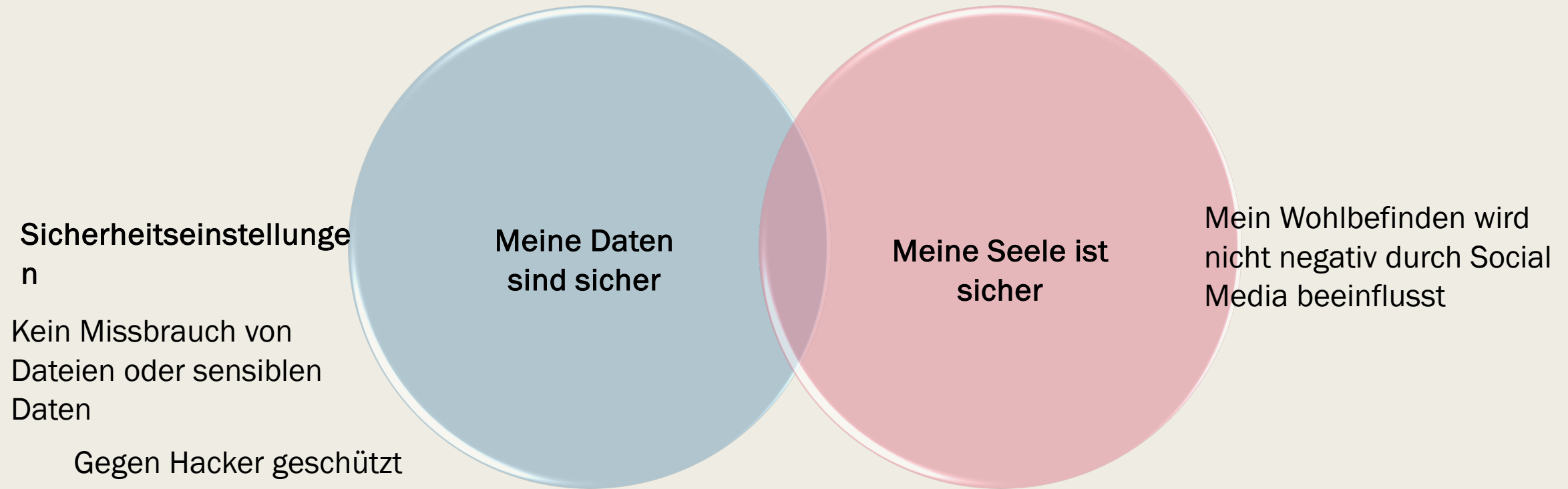
- Social Media Managerin
- Mental Coach und Stresstrainerin
- Podcasterin “Rastlos” (iTunes, Spotify)



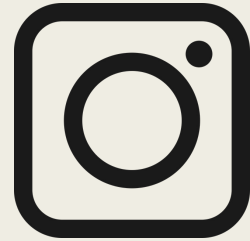
RASTLOS



Wann fühlen wir uns im Netz sicher?



Welche sozialen Netzwerke benutzen wir?



BeReal.

Warum nutzen wir eigentlich soziale Netzwerke?

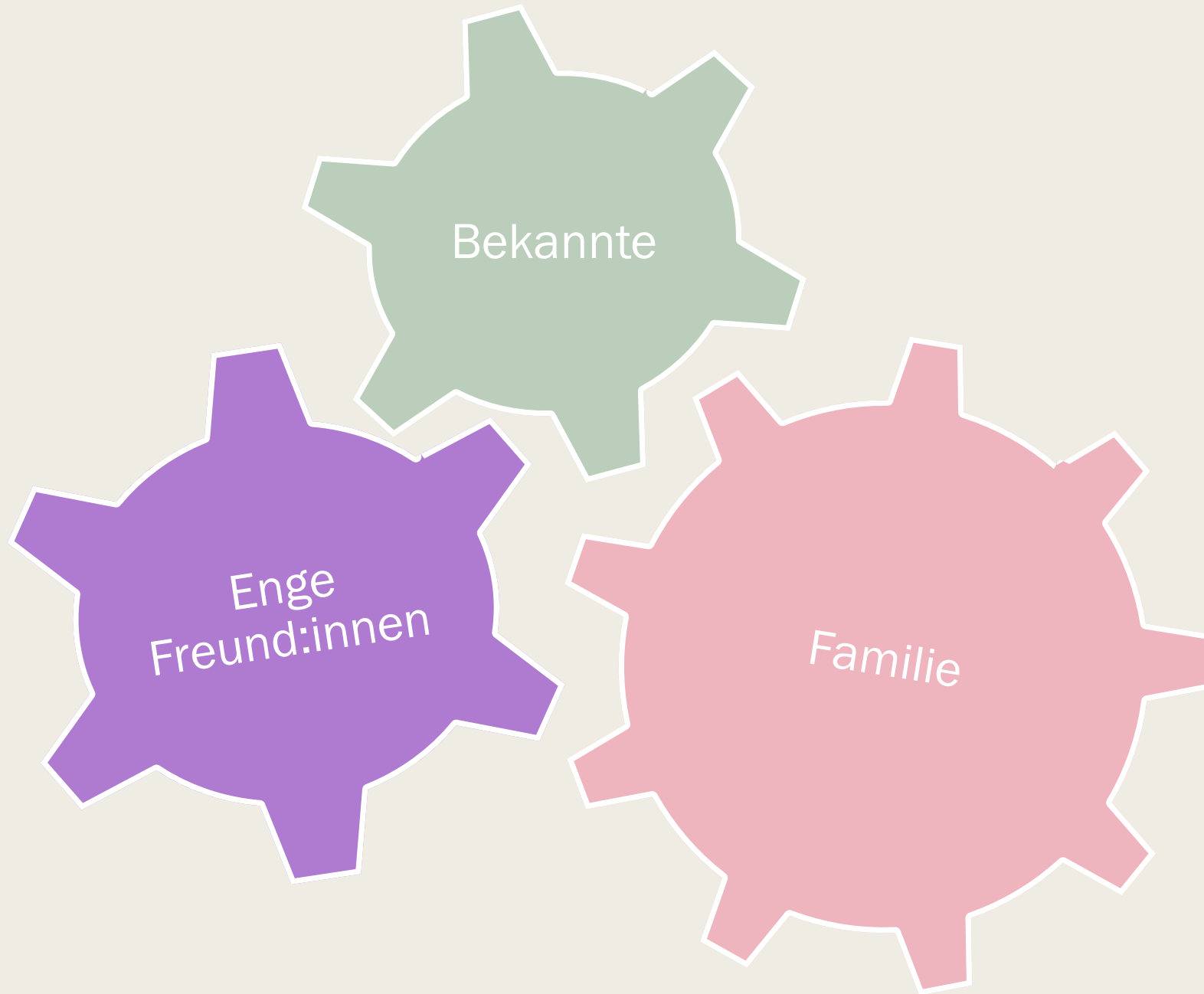
- Zeitvertreib/ Spaß
- Informationen/ Nachrichten
- Gibt uns Inspiration für unser eigenes Leben (Hobbys, Mode, Lifestyle)
- Freundschaften pflegen
- Durch Schule/ Ausbildung/ Arbeit bedingt

Weil sie aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken sind.



Nur einen Bruchteil von unserem „ganzen Ich“

Was teilen wir
auf
Social Media?



Je näher uns
ein Mensch
steht, desto
mehr weiß er
über unsere
Identität.

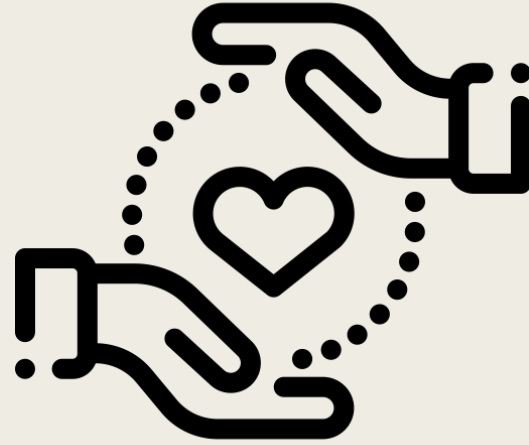


Ob online oder offline –

Unsere Mitmenschen können immer nur bestimmte Teile von uns sehen.

Andersherum können auch wir immer nur einen Teil von unseren Mitmenschen sehen.

Deswegen ist es wichtig nicht automatisch zu schlussfolgern, dass wir eine Person kennen, nur weil wir ihr Leben auf Social Media sehen.



Es ist ein Grundbedürfnis von jedem Menschen vollkommen akzeptiert, geschätzt und geliebt zu werden
– in jedem Lebensbereich

```
graph LR; A((Was  
posten  
wir selbst)) --- B[Wie beeinflussen  
sich diese beiden  
Seiten  
gegenseitig]; B --- C((Was  
sehen wir  
von  
anderen))
```

Was
posten
wir selbst

Wie beeinflussen
sich diese beiden
Seiten
gegenseitig

Was
sehen wir
von
anderen

Mit Filtern und Facetune können wir unser Aussehen verändern, doch auch andere Teile unseres Lebens können wir online anders aussehen lassen.



Im Internet können wir sein wer wir wollen.

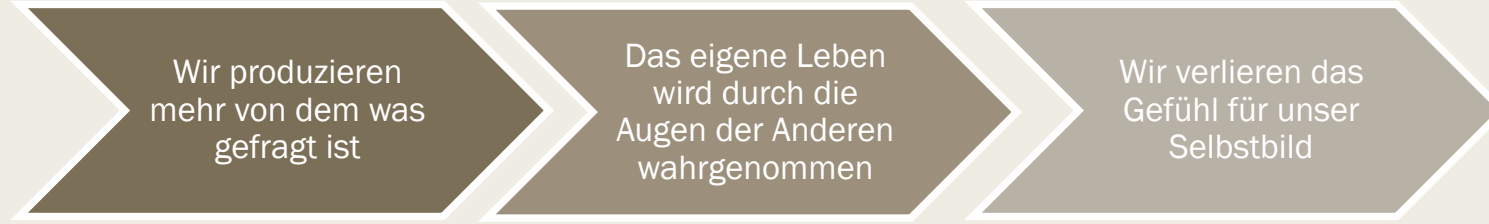
Aber ist das automatisch etwas Gutes?



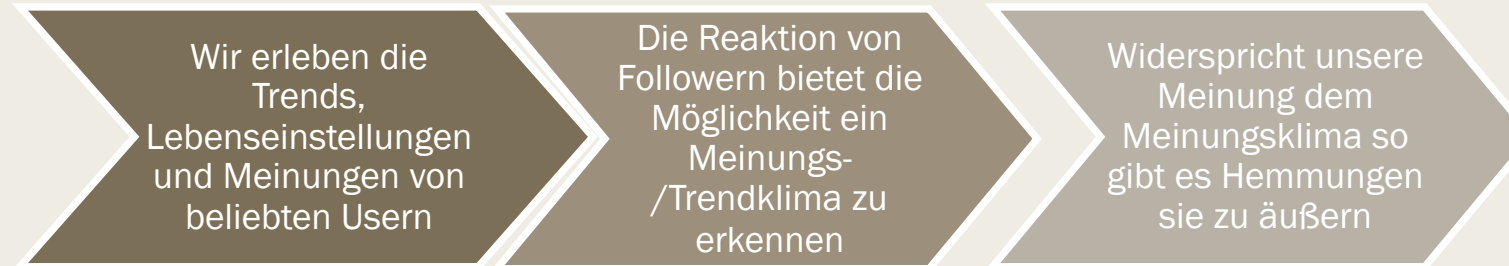
Die Realität liegt wie immer irgendwo dazwischen

Was macht das mit uns?

Zurichtungseffekt



Schweigespirale



Chilling Effect



Wir riskieren uns in einer

FAKE IDENTITÄT

zu verlieren

Wir verlernen...

Auf unsere Intuition zu hören

Uns selbst ohne Filter und Vorauswahl komplett anzunehmen

Den richtigen Umgang mit unseren Gefühlen, Werten, Meinungen

Die Verbindung zu uns selbst

Dass wir manchmal vorgeben jemand anderes zu sein
ist natürlich nicht nur online so – doch das Internet
erleichtert von anderen so wahrgenommen zu werden,
wie wir es wollen.



Social Media, Körperhaltung & Gefühle

- Unsere Körperhaltung und unsere Gefühle können wir nicht voneinander trennen
- Wenn der Mensch z.B lange ohne Grund lächelt, dann bildet der Körper trotzdem irgendwann automatisch ein paar Glücksgefühle
- Wenn wir z.B beim scrollen durch TikTok eine ängstliche Körperhaltung einnehmen (runder Rücken, Schultern nach vorne, Kopf runter) dann kann das zusätzliche Stresshormone in unseren Körper freisetzen





Social Media, Körperhaltung & Gefühle

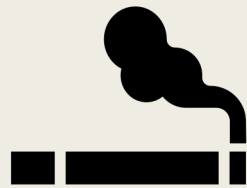
- Wenn es uns mal nicht gelingt das Handy beiseitezulegen, dann sollten wir zumindest darauf achten zwischendurch eine andere Körperhaltung einzunehmen, die idealerweise eher Glückshormone auslöst.
- Schultern zurück, Rücken grade, Brust raus
- Auch ein lächeln zwischendurch kann helfen, um den Körper vorübergehend mal „auszutricksen“
- Tipp: Denk an Superman!

Warum verbringen wir so viel Zeit auf Social Media?
Wieso greifen unsere Hände manchmal automatisch nach dem Handy
und öffnen unsere Lieblingsapps?



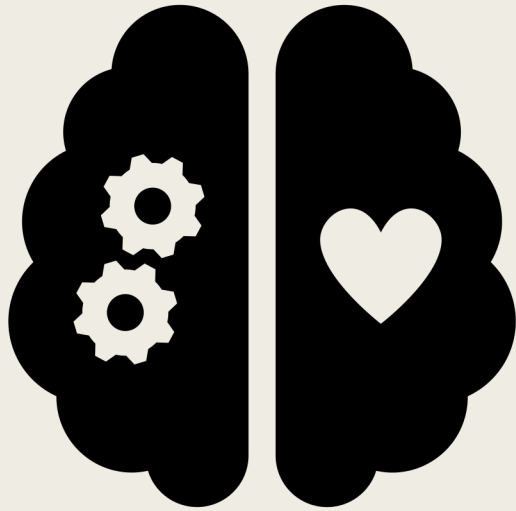
=

(identische Wirkung)



Soziale Anerkennung und technologische Reize wirken wie eine Droge auf unserem
Gehirn.

Wir werden nachweislich genauso abhängig von Social Media wie von Zigaretten, Alkohol
oder anderen Drogen.

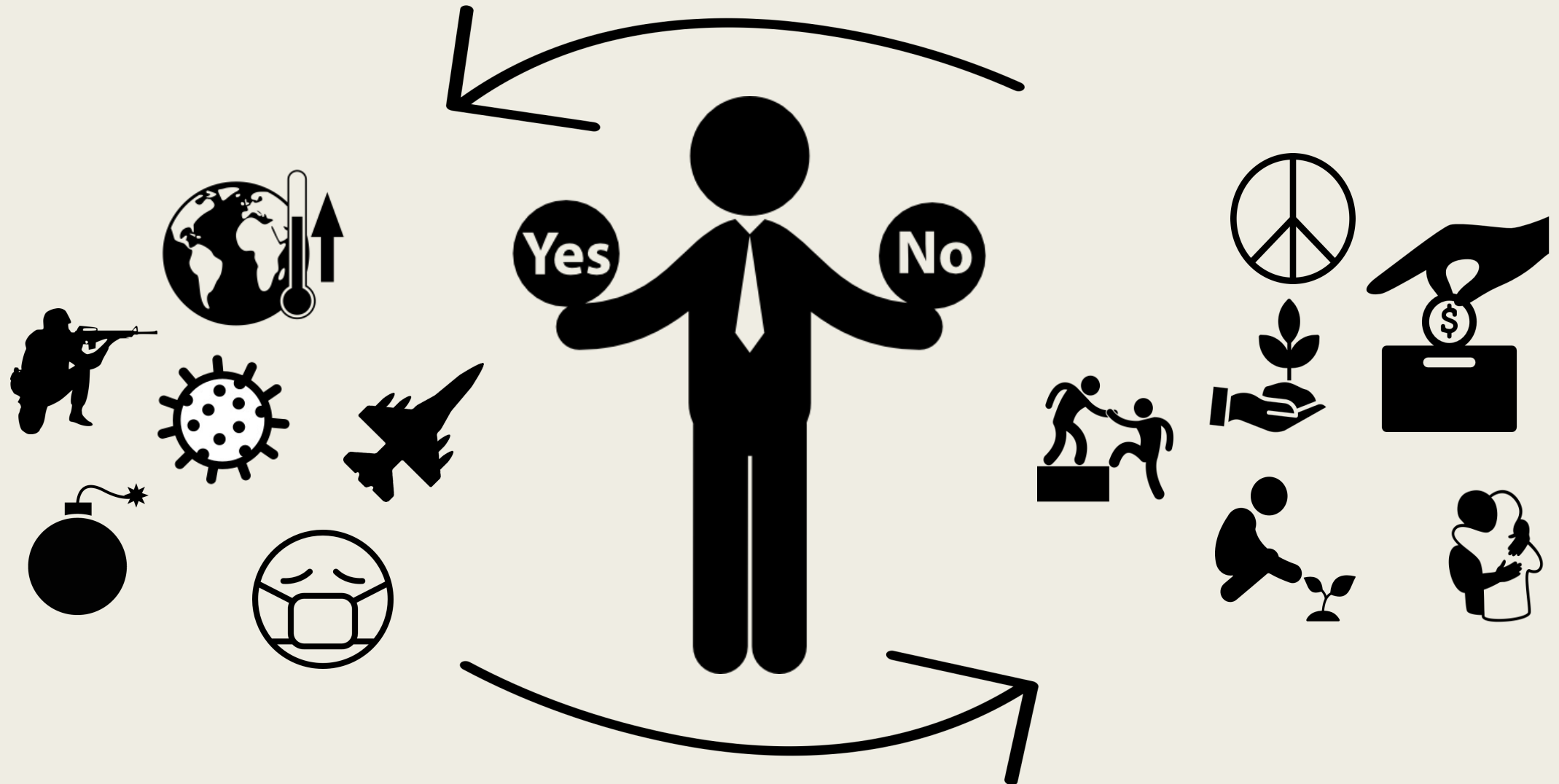


- Wenn wir Social Media benutzen, dann löst das in unserem Gehirn Glückshormone und Stresshormone aus.
- Unser Gehirn wird süchtig.
- Wir alle sind betroffen.
- Ein Algorithmus, der uns genau die Inhalte zeigt, die wir sehen wollen, macht es noch schwerer das Handy wegzulegen. Das ist normal. Deswegen müssen wir lernen, Algorithmen zu verstehen.

Was ist ein Algorithmus?

Wenn du eine App benutzt (z.B TikTok), dann musst du dir immer folgendes denken: Die Entwickler:innen dieser Apps wollen, dass du möglichst viel Zeit auf ihrer App verbringst, weil sie damit Geld verdienen (z.B in dem sie Werbung schalten). Der Algorithmus ist ihr „Werkzeug“, um sich zu merken, welche Videos/Fotos dir gefallen. Die App merkt sich welche Videos und Fotos du dir komplett anguckst, likest, teilst oder kommentierst. Indem du dir ein Video/Foto anguckst, es likest, teilst oder kommentierst zeigst du dem Algorithmus, dass dich das Video/Foto interessiert (im Guten, wie im negativen). Der Algorithmus merkt sich dabei z.B nicht ob du z.B ein Video kommentierst, weil du es gut oder schlecht findest. Er merkt sich bloß auf was du reagierst und zeigt dir mehr davon. Wenn wir uns z.B ein Video angucken, dass wir ganz schlimm finden (z.B weil eine Person in dem Video etwas sagt, dass uns schockiert) dann zeigt uns der Algorithmus mehr davon. Deshalb ist es so wichtig ganz bewusst zu gucken was man sich anguckt und was lieber nicht.

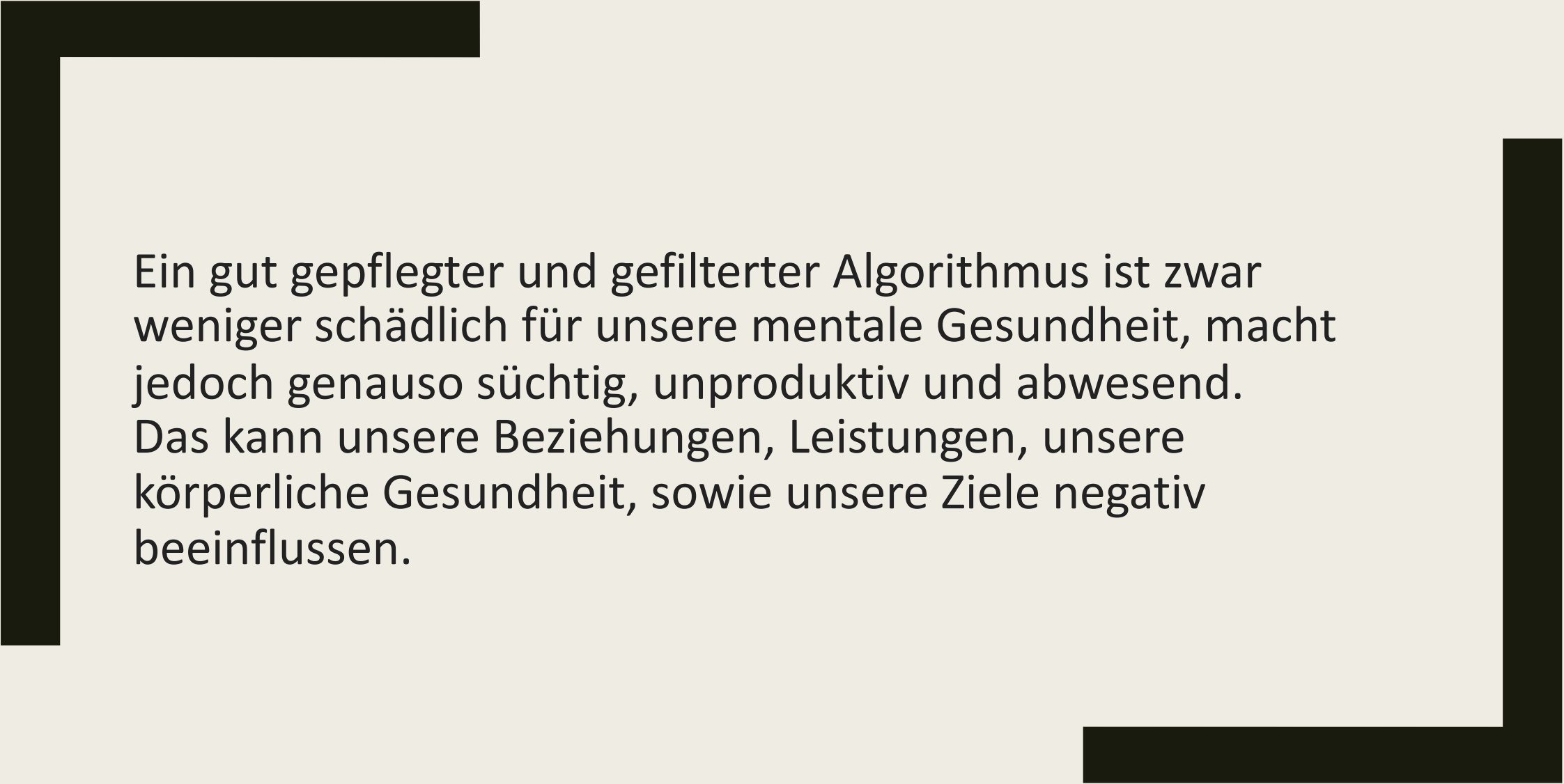
Im Internet sehen wir immer mehr von dem, was wir uns zuvor angeguckt haben.



Oft werden andere Seiten des Lebens dafür (vom Algorithmus) ausgeblendet

Den Algorithmus anpassen

- Beobachte mal welche Inhalte dir angezeigt werden, wie sie dich fühlen lassen und ob du sie wirklich noch weiter sehen möchtest
- Entfolgen
- Keine Watch-Time geben/ direkt weiterscrollen
- Kein Interesse/ Nicht interessiert
- Accounts sperren
- Inhalte melden



Ein gut gepflegter und gefilterter Algorithmus ist zwar weniger schädlich für unsere mentale Gesundheit, macht jedoch genauso süchtig, unproduktiv und abwesend. Das kann unsere Beziehungen, Leistungen, unsere körperliche Gesundheit, sowie unsere Ziele negativ beeinflussen.

Anonymität und Hate Speech



- Melden, andere aufmerksam machen die Person ebenfalls zu melden
- Sich einer Person anvertrauen, die dir helfen kann (Lehrer:in, Polizist:in, Eltern)
- Blockieren
- Limitieren (Instagram)
- Sich bewusst machen, dass die Person, die glaubt so viel Hass abgeben zu müssen, das Problem hat und nicht du



Du oder jemand, den du kennst, fühlt sich so?

- Vertrau dich einem Menschen an, bei dem du dich sicher fühlst (Lehrer:in, Eltern, Freund:in, Therapeut:in, Polizist:in, Schulsozialarbeiter:innen)
- Nummer gegen Kummer: 116 111

Nachrichten & Informationsüberflutung

Sich zu informieren ist gut und wichtig, aber nur, solange es im Rahmen unserer geistigen Gesundheit passiert.

Fragen, die wir uns selbst stellen sollten:

- Wie oft kann und will ich mir am Tag überhaupt die Nachrichten angucken?
- Zu welcher Uhrzeit verkrachte ich es am besten?
- In welchen Situationen kann ich Nachrichten am besten vertragen?
- Wie konsumiere ich Nachrichten am besten (geschriebenes Wort, Videos, Podcast)
- Was mache ich davor und danach?
- Welchen Ausgleich brauche ich?
- Welche inhaltlichen Grenzen setze ich mir? Welche Themen sollte und darf ich auch meiden, damit es mir besser geht?

Es ist ok Dinge auf sich wirken zu lassen und erstmal keine Meinung zu haben

- Der Effekt von „Cancle Culture“ und „Toxic Woke Culture“ kann uns überwältigen. Wir müssen lernen einen gesunden Umgang damit zu finden. Es findet gerade sehr viel wichtige Aufklärung auf Social Media statt. Wir können uns sehr gut informieren, dazulernen und von anderen Perspektiven lernen. Trotzdem ist es wichtig genau das im eigenen Tempo zu machen.
- Lass dich bitte nicht von anderen unter Druck setzen direkt eine Meinung zu einem Thema zu haben und diese auch direkt auf Social Media teilen zu müssen.

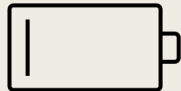
Social Media Content-Mischung
=
Mischung von Gefühlen

Wie kann ich damit umgehen?

Genau beobachten und sich fragen:
Tut mir das, was ich gerade sehe gut oder nicht? Wie fühle ich mich?
Sei ganz ehrlich mit dir.



Bewusst das meiden, was dir nicht gut tut und eher bei den Inhalten
bleiben, die dir Freude bereiten.



Was hilft mir um Abstand zu finden?



Push-Benachrichtigungen
ausschalten



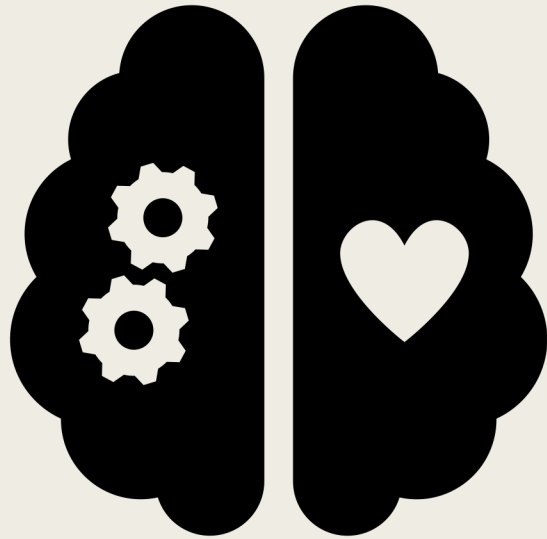
Time Limits auf dem
Handy für die
unterschiedlichen Apps
einstellen



Eine „Handy Box“ anlegen,
um das Handy aus der
Reichweite zu schaffen



Quellen für natürliches,
gesundes Dopamin
finden



Wir können unser
Gehirn daran erinnern,
dass es noch auf
andere Wege
Glücksgefühle
produzieren kann.

Was könnte noch
Glücksgefühle in
unserem Gehirn
auslösen?

Gutes Dopamin

Kreativität

malen, Musik machen,
basteln, lesen, töpfern,
nähen, kochen

Gesundheit

- Sport machen
- Sich auspowern
- Gut und gesund kochen/essen

Produktivität

- Etwas umsetzen, was man schon lange machen wollte

Soziales

- Kontakt zu anderen stärken
- Freund:innen treffen
- Hobbys mit Freund:innen nachgehen
- Körperliche Nähe wie Umarmungen



Aber auch Ruhe und Zeit für dich sind wichtig, damit du dich fragen kannst, was du gerade brauchst.

Sicherheit im Netz

Was sollte für die Öffentlichkeit nicht sichtbar sein?

- Content der nicht rechtens ist (Bilder von Anderen ohne deren Zustimmung, Cybermobbing, ausgrenzende Kommentare, Gewaltvideos/Gewaltfotos, pornografischer Content etc.)
- Inhalte, die bei derzeitigen/zukünftigen Arbeitgebern negativ auffallen können
- Bilder/Videos die von unbekannten Usern missbraucht werden können
- Private Daten (Adressen, Bankverbindungen etc.)
- Bilder/Videos/Inhalte mit denen ihr euch jetzt oder in der Zukunft nicht wohlfühlt

Sicherheitseinstellungen

- Privatsphäre-Einstellungen (effektives selektieren von Followern)
- Zwei-Faktor-Authentifizierung (Instagram, TikTok)
- Auf dem Smartphone privat surfen
- Keine Passwörter/Bankdaten etc. speichern
- Keine “Vorschläge” nutzen
- Stelle deine Konten immer **so privat wie möglich** (je weniger für andere sichtbar ist, umso mehr schützt du dich vor emotionalem/faktischem Missbrauch deiner Daten) – z.B: Instagram Stories: Enge Freunde
- D.h Feed, Stories, Status, Profilbilder, Teilen, Kommentieren etc. schützen
- **Regelmäßig checken!** Nach Updates ist die Wahrscheinlichkeit besonders hoch, dass sich deine Einstellungen verändert haben.
- **Zugangsdaten privat halten** (Passwortbuch)/ Passwort verändern, wenn du es weitergegeben hast
- Immer, wenn du dich woanders einloggst: ausloggen und checken, dass dein Passwort nicht gespeichert wurde
- Ortungsdienste „genauen Standort” ausschalten (Vor allem bei Instagram und BeReal)



Ein sicheres Passwort



- Idealerweise für jeden Account ein anderes Passwort
- Vermeide Wiederholungen von Wörtern, Zahlen und Abfolgen
- Am besten ein Mix aus kleinen und großen Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen
- Bitte umgehen das eigene Geburtsdatum, den Geburtsort oder deinen Namen zu wählen – diese Informationen sind vielleicht doch irgendwo zugänglich für Hacker
- Kreativ werden: Dein Lieblingslied, deinen Lieblingsfilm, einen Satz mit Zahlen und Zeichen verschlüsseln
- Beispiel Lied: 1.ÜdW2.MdFwgs (1. Über den Wolken 2. Muss die Freiheit wohl grenzenlos sein)
- Beispiel Lied: Ds,egsaB,tml,wdnw13 (Lied Sehnsucht von Miksu)
Du sagst, es geht schon aber Baby, tut mir leid, wollt dir nicht wehtun + Lieblingszahl)
- Beispiel Satz: Aiss15JmbF* (Anna ist schon seit 15 Jahren meine beste Freundin+ Sonderzeichen*)

Empfehlungen

- Netflix: The social dilemma <https://www.youtube.com/watch?v=uaaC57tcci0>
- Netflix: Cambridge Analyticas großer Hack
<https://www.youtube.com/watch?v=Upphes5WBsY>
- Buch: Die Dopamin-Nation: Balance finden im Zeitalter des Vergnügens von Andrea Lembke
- Beitrag zu Deepfakes und Pornographie:
<https://www.youtube.com/watch?v=PJUwkjpfEdw>

YouTube Video
"Generation
Restless" Nathalie
Mauckner



Wenn dir dieser
Vortrag gefallen hat
und dich diese
Themen
beschäftigen, dann
schau mal bei
meinem YouTube-
Vortrag oder bei
meinem Podcast
vorbei



"Rastlos – Dein
Podcast für
Entschleunigung und
mehr Selbstvertrauen"

Für mehr Inspiration
findest du mich bei
Instagram unter:
Nathalie_mk



Und Updates zu Workshops
und Vorträgen gibt es hier:
www.Nathalie-mauckner.de